全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

高晓静·编著

成功与失败的差别，
本质上是心态的差别。
有什么样的心态，
就有什么样的命运！

青少年心理读本

心态比黄金更重要

积极进取，直面挫折和挑战的人生智慧书

華夏出版社

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net
理想藏书5518

心态比黄金更重要

高晓静◎编著



華夏出版社

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户
www.55188.com
理想藏书55188

构建黄金心态
开创美好未来

每个成长中的青少年都渴望自己将来能够成功，都希望自己能够一步步实现梦想，站在世界的最顶端。但是在现实生活中，并不是所有的人都能达成愿望，在我们身边，仍有不少人处在这样或那样的困境之中，浑浑噩噩，一事无成。上帝是公平的，当我们呱呱坠地的时候，我们拥有的一切都是相同的，那为什么最后的结果却截然不同呢？只有一个理由可以解释，那就是心态。

心态，顾名思义，就是对事物发展的反应和理解表现出不同的思想状态和观点。看问题的角度不同，得出的结论也不同，最后得到的结果自然也就不尽相同了。世间万物，皆可用两种观念去看：积极的或是消极的。虽然只是一念之差，但很可能会带来完全相反的结局——成功或是失败。积极的心态能让人充满希望，充满斗志，不妥协，不放弃；而消极的心态则会放大所有的苦难，即便前方只是一块小小的石头也会让人觉得是灭顶之灾，从而望而却步。

心态是一个人内心持续的精神状态和情绪环境。不同的人有不同的心态，也就带来了不同的结果。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

有两个欧洲人到非洲去推销皮鞋，由于炎热，非洲人向来都是打赤脚。第一个推销员看到非洲人都打赤脚，立刻失望起来，“这些人都打赤脚，怎么会要我的鞋呢”，于是放弃努力，沮丧而回；另一个推销员看到非洲人都打赤脚，惊喜万分，“这些人都没有皮鞋穿，这皮鞋市场大得很呢”，于是想方设法，引导非洲人购买皮鞋，最后发大财而回。

这两个推销员原本是站在同一条起跑线上的，谁也不输给谁。只是第一个推销员抱着消极的心态，放大了遇到的困难，轻易地放弃了尝试的机会，而第二个推销员却是抱着积极的心态，把这当成是一个极佳的机会，不断尝试，努力地实践着自己的目标。很多时候，成功离我们只有一步之遥，关键是看我们用何种心态来面对它。

马斯洛说：“心态若改变，态度跟着改变；态度改变，习惯跟着改变；习惯改变，性格跟着改变；性格改变，人生就跟着改变。”

大仲马说：“烦恼与欢喜，成功与失败，仅系于一念之间。”

好的心态在某种程度上甚至比黄金还重要，它是我们迈向成功的第一步，也是至关重要的一步。在这本书中，我们总结了青少年朋友们在迈向成功之路上应具备的10种黄金心态，它们就像是一盏盏指路明灯，给青少年朋友们指明了通往成功的方向。希望广大的青少年朋友们在读过本书后，能够开阔胸怀，树立一个健康、良好、积极的心态，为未来的成功打下一个坚实的基础。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

目录
CONTENTS

第一章

空杯心态：唤醒生命的活力

- 清空自己，把过去归零 002
- 在内省中走上“另一条街” 005
- 无论何时，都要在心底留个“空杯子” 007
- 归零，站在低处思考 009
- 厚积薄发，人生要耐得住寂寞 013
- 学习应该成为一生的事业 017

第二章

务实心态：夯实人生的厚度

- 思想只有落到实处才有价值 020
- 付出和收获是守恒的 022
- 务实肯干，成功的一条捷径 025
- 没有行动，梦想就是空谈 027
- 坚持到底，困难就意味着机会 030

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

■ 集中精力，专注一件事 033
■ 及时行动，绝不拖延 038

第三章

强者心态：铸就人生的硬度

■ 无关外在，强者是内心的强大 042
■ 强者是苦难学校的毕业生 046
■ 呼唤“野性”的“狼道精神” 050
■ 坚强执着的“阿甘精神” 054
■ 飞出“金丝笼”，变成独立的“雄鹰” 057
■ 破釜沉舟才能绝处逢生 060

第四章

共赢心态：给生命一个跳板

■ 共赢是卓有远见的成功心态 064
■ 不要用个性的“刺”孤立自己 067
■ 多用“我们”这个词 071
■ 亮出你诚信的“信用卡” 075

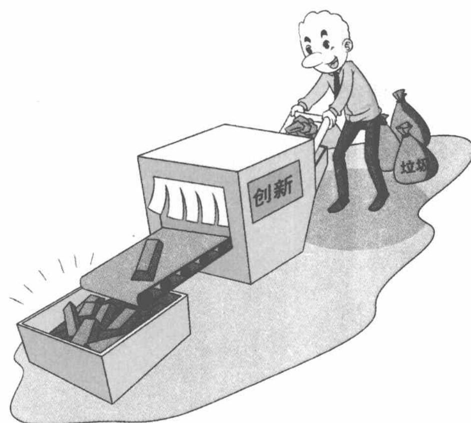
全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

■ 欣赏别人的事业风景 078
■ 牵手合作，开创共赢局面 081

第五章

创新心态：超越自我的极限

■ 创新就是一种“破门而出”的心态 086
■ 垃圾与黄金，只有一步之遥 088
■ “懒惰”的智慧 093
■ 让创新成为一种持续的活动 097
■ 破除守旧，以“已变”应万变 100
■ 不断更新你的“知识库” 103
■ 问题，通往创新之门的必经之路 106



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

第六章

积极心态：驱动生命不懈前行

- 没有任何人能够改变你，只有你自己 110
- 永远保持“不服老”的精神 113
- 世间没有太多的不可能 116
- 空虚是对心灵的无形毒害 119
- 把每一天都当成最后一天 122
- 积极进取，让生命充满无尽的动力 126

第七章

乐观心态：带给生命一片阳光

- 真正的乐观来自自我肯定 130
- 微笑是通向快乐的捷径 133
- 摆脱下一刻，生活在此刻 137
- 过去的不要总是再搬出来 141
- 心境转移的四个方法 144
- 学会“幸”灾“乐”祸 148

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

第八章

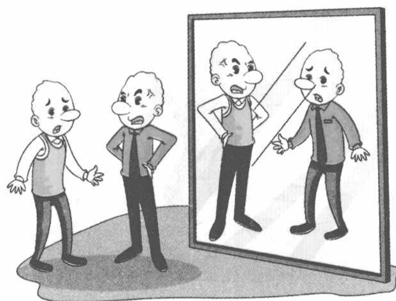
感恩心态：营造生活的温度

- 心中有爱，才能感恩这个世界 154
- 为他人着想，也就是为自己铺路 157
- 珍惜拥有的，把握能把握的 160
- 感谢生命中的对手，甚至敌人 163
- 对那份填饱你肚子的工作心怀感激 167

第九章

包容心态：送人星光，照亮自己

- 设身处地为别人着想 170
- 得饶人处且饶人 173
- 释放压力，是对自我的包容 176



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

■ 己所不欲，勿施于人 179
■ 上善若水，厚德载物 182
■ 放大心量，广纳百川 185
■ 把恩惠记住，把怨恨洗去 189

第十章

平和心态：守住内心的天平

■ 淡定地对待人生得失 192
■ 知足常足，知止常止 196
■ 没有鞋穿，至少脚还在 199
■ 平和的“糊涂经” 202
■ 非淡泊无以明志，非宁静无以致远 207
■ 守住内心的天平 211



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

第一章

空杯心态：唤醒生命的活力

当你的内心已经负荷太重的时候，请及时地清空、归零、重新开始。不能沉迷于过去，要不断调整自己去适应新的变化。空杯心态的本质就是挑战自我，永不满足。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



清空自己，把过去归零

古时候一个佛学造诣很深的人去拜访一位德高望重的老禅师，老禅师的徒弟接待他时，他态度傲慢。后来老禅师恭敬地接待了他，并为他沏茶。可在倒水时，明明杯子已经满了，老禅师还不停地倒。他不解地问："大师，为什么杯子已经满了，还要往里倒？"大师说："是啊，既然已满了，干嘛还倒呢？"访客恍然大悟。

以上的这则故事实际上为我们揭示了"空杯心态"的起源。

所谓的"空杯心态"就是归零、谦虚的心态，就是重新开始。它要求我们不能沉迷过去，要不断调整自己去适应新的变化。空杯心态的本质就是挑战自我，永不满足。

在我们的生活中，为什么有人可以经历第一次成功，却无法实现第二次飞跃？为什么有人总是在各种重负下踟蹰前行，却丝毫不感到愉快轻松？为什么有人总是沉浸在过去的光环里难以自拔，而找不到出口？那是因为，他们总是在不断地填充、填充，却忘记了自己可以承受的空间，忘记了随时对自己清空、减负。

空杯心态是青少年朋友们在通往成功的道路上必备的一种心态，而一个成功的人往往是一个懂得自我反省的人。哈佛大学校长到北京大学访问的时

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

候，讲了一段自己的亲身经历：

有一年，校长向学校请了三个月的假，然后告诉自己的家人，不要问他去什么地方，他每个星期都会给家里打个电话，报个平安。

校长只身一人，去了美国南部的农村，尝试着过另一种全新的生活。他到农场去打工，去饭店刷盘子。在田地做工时，背着老板躲在角落里抽烟，或和工友偷懒聊天，都让他有一种前所未有的愉悦。

最有趣的是最后他在一家餐厅找到一份刷盘子的工作，干了四个小时后，老板把他叫来，跟他结账。老板对他说："可怜的老头，你刷盘子太慢了，你被解雇了。"

"可怜的老头"重新回到哈佛，回到自己熟悉的工作环境后，却觉得以往再熟悉不过的东西都变得新鲜有趣起来，工作成为一种全新的享受。

这三个月的经历，像一个淘气的孩子搞了一次恶作剧一样，新鲜而刺激。更重要的是，回到一种原始状态以后，就如同儿童眼里的世界，一切都充满乐趣，也不自觉地清理了原来心中积攒多年的"垃圾"。

这个"可怜的老头"，厌倦了在哈佛日复一日的校务工作和程式化交际，为了改变这一现状，他在抛开哈佛校长的光环后，从零开始生活，从而也抛弃了以往心中所积攒的不少"垃圾"，让自己的内心真正归零。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

哈佛校长在职业倦怠、激情减退的关键时刻果断地选择了清空自己，从而重焕生活激情。他用亲身经历向我们证明了这样一个道理：过去对于我们无论多么光辉荣耀，也只是前进中的一个驿站，背负着过往的成就，难免会心生倦怠，停滞不前。而当我们换一种思路，毫无留恋地“清空”我们辉煌的过往，轻装上阵，或许能不受束缚地开辟新的天地，重拾学习的激情与乐趣。

清空过往，我们可以轻松地前行；而清空“成功”，将会带给我们更大的成功。一位国内著名的集团老总曾经说过这样意味深长的话：“往往一个企业的失败，是因为它曾经的成功，过去成功的理由是今天失败的原因。任何事物发展的客观规律都是波浪式前进、螺旋式上升、周期性变化。中国有一句古话，叫风水轮流转。经济学讲资产重组。”生活就是不断地重新再来。不归零就不能进入新的资产重组，就不会持续发展。

人生都有新的高度，而且，当你不认定自己“已是极限”，当你保持“空杯”心态，你就必然取得新的突破！青少年朋友们一定要有一个空杯心态，只有心态归零，你才能快速成长，才能学到更多的知识，才能为未来的成功积累更多的资本。

心灵加油站

清空过往，我们可以轻松地前行；而清空“成功”，将会带给我们更大的成功。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



在内省中走上“另一条街”

保持空杯心态，就是为自我设立一个原点，不论成功与失败，都理智而冷静地站在这个原点审视自我，找到不足，然后不断完善自我。要想达到空杯心态，首先就要学会内省。因为清空源于内省，通过内省，可以谦虚客观地面对自己，达到归零。

孔子的门生曾参说：“吾日三省吾身，为人谋而不忠乎？与朋友交而不信乎？传不习乎？”只有进行自省，才能了解自己，对自己进行正确的认知和评价，也只有这样，才能扬长避短，驾驭情绪，让自己的人生道路少些坎坷，多些收获。

而一个人，如果不能自省，就不会正确认识自我——或自高自大、目空一切，或自暴自弃、妄自菲薄。这对一个人的生存与发展极为不利，对他的学习、工作和生活也有很大的妨碍。一个人如若自高自大，就会使自己的发展停滞不前，甚至后退；自暴自弃则永远失败。心理学家的研究表明，如果因为错误地评价自己而使自己的潜能得不到充分发挥，埋没了自己，那么就会处于自卑感和失败感的控制之下，长此以往，就会变得胆小、退缩，形成消极的情绪和性格，最终导致心理疾病。所以，要使心态归零，必须学会内省。

那么，怎样来反省自己呢？

1．要学会自知

若要了解自己行为的得失，则必须用“自知”的镜子来自照。反省如同

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

一面明镜，在反省的明镜中，自己的本来面目将显现无余。一个人眼睛不要总是盯着别人，重要的是要先认识自己，从反省中认识自己，从自知的镜子中了解自己的真面目。

2. 要知过能改

一个人有过错不要紧，只要能改过就好，如果有过错而不肯改，这就是大过，是真正的过错。有些人犯了错，却不肯承认，因为他怕因此而失了面子。如果能够消除傲慢的习气，就会生出悔过自新的勇气来。时常反省自己的过失，发现了错误，就要及时改正，痛痛快快、切切实实地做事。比如，害了盲肠炎的病人，就要把那段肠割掉，以除后患。一个人有了过失，也要用反省、忏悔的快刀把它切除。

英国有句谚语——“不要为打翻的牛奶而哭泣”，为已经无可挽留的损失而哭泣只会浪费你的好心情。聪明的人会反省错误，吸取教训，然后坚毅地忘掉不幸，从零开始，以更大的劲头、更热忱的心态去弥补损失，而不是过多地自责。

心灵加油站

我们只有进行自省，才能了解自己，对自己进行正确的认知和评价，也只有这样，才能扬长避短，驾驭情绪，让自己的人生道路少些坎坷，多些收获。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



无论何时，都要在心底留个“空杯子”

在生活中我们经常会遇到这样一种人，他们总喜欢指出别人的缺点，说人家这做得不合适，那也做得不够，似乎他什么都行，对什么都可以说出一个大道理来。其实，这只是一种不成熟的表现，正是人们常说的“一桶水不晃，半桶水响叮当”。

其实，真正有本事、胸怀大志的人是不容易骄傲的，这是一个人的修养达到较高境界的表现。倒是那些胸无大志的人、一知半解的人，很容易骄傲。

有一个故事，讲的是知了学飞。它看见一只大雁在空中自由自在地飞翔，十分羡慕，就请大雁教它飞翔，大雁高兴地答应了。

但学习是一件很辛苦的事。大雁给它讲怎样飞，它听了几句，就不耐烦地说：知了！知了！大雁让它多试着飞一飞，它只飞了几次，就自满地嚷道：知了！知了！秋天到了，大雁要到南方去了，知了虽然很想和大雁一起远行，可是，它扑腾着翅膀，怎么也飞不高。

望着大雁在云霄之上高飞，知了十分懊悔自己当初太自满、没有努力练习。可为时已晚，它只好叹息道：迟了！迟了！

在现实生活中，有多少人像知了一样自以为是，结果在最后只有感叹

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

“迟了”。自满者总是认为自己能力很高，不能虚心弯下腰，这样的故步自封，只会让自己走向退步。

很多人都这样认为：自己学过的东西是不会消失的，只要保有它们，就不愁吃不到饭。但在进步的社会中，如果不更新你的知识，它们是很容易贬值的。古语常说“谦虚使人进步”，“谦”就是一种礼貌，一种礼节上的心态，“虚”就是一种空杯心态，把自己归零去学习。人的生存环境不同，立场角度各异，同样的事例，讲述的角度不同，对他来说可能是有道理的，对你却显得荒谬。如此，在我们没有明晰一种观点所体现的立场、生存环境、角度、寓意时，请先行接纳，然后再理性地反思、剔除。自以为是只能导致盲目自大，尔后自欺，然后欺人。

一个已经装满了水的杯子是难以再装别的东西了，人心也是如此。

人们生来本站在同一起跑线上，可为什么所达到的高度不同，有的功成名就，有的却一事无成？主要在于，前者总是“留一些空杯子”虚心接纳，而后者却自我满足，自以为是，最终故步自封，自己淘汰了自己。

人生就是汲取各种养分滋养生命的过程。如果我们带着太多的自满上路，就像那个装满水的杯子，再也容不得半点水进入，这将是人生最大的悲哀。在人生的旅途中，每一个即将上路或已在路上的年轻人，一定要牢记：不论什么时候，都要给自己留一些“空杯子”，虚心求教。学无止境，只有心有空余，才能装物。

心灵加油站

在人生的旅途中，每一个即将上路或已在路上的年轻人，一定要牢记：不论什么时候，都要给自己留一些“空杯子”，虚心求教。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



归零，站在低处思考

有这样一则故事：

一位女硕士到一家星级酒店去求职，酒店当时正在招聘服务员，招聘条件只需高中学历。这位女硕士就以高中学历前去应聘，她很容易就被聘用了。

在大堂服务员的岗位上，女硕士很快就脱颖而出。她不仅在处理突发事件时表现出良好的素质，还通过平时在工作中的观察和积累，对酒店的管理提出了一些很有见地的意见。管理层开始注意到她，并且有心提拔，不过对于她的高中学历表示迟疑。这个时候，女硕士拿出了她的本科学历证书。于是，疑虑很快被打消，她被提拔为大堂经理。

担任了经理职务后，她继续努力工作，干得更加出色了。很快，她良好的个人素质和工作能力就引起了酒店高级管理层的关注。不久，酒店总经理助理的职位出现空缺，女硕士被列入了高层考虑的人选之中。此时，她亮出自己的研究生学历，轻易击败了其他竞争者，当上了总经理助理，从此跻身酒店高级管理者的行列。

女硕士的这种做法就是一种归零。现在，很多人都把注意力放在高处，

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

殊不知，眼光盯在高处，一是缺乏对自己实力的证明，不易得；二是即使勉强得到了，也不一定能够作出成绩来。那位女硕士正因为是从底层做起，对于酒店内部管理的各个环节都有了充分了解，她在担任更高职位以后才更容易做到得心应手。

俗话说，人往高处走，水往低处流。人们通常会被上位的风光所迷惑，进而忘乎所以，浮躁肤浅。这时，就需要一种逆向思维，降低身位向下走，这样才能为未来向上增加助冲力。

王林大学毕业后，进了一家机械厂工作，被分配到基层部门担任管理人员。

因为他不懂生产，不熟悉工艺流程，所学的专业与实际操作衔接不上，在管理上明显感到力不从心。

另外几个一同分配来的大学生，虽然也不能胜任工作，但他们却不从自身找原因，而是一味发牢骚：抱怨工厂待遇太低、升迁太慢，认为在这里工作是大材小用。他们甚至以“跳槽”相威胁，让厂长给他们安排更好的位置。

就在伙伴们相继高升之际，王林却向厂长提出了反向的要求：让他下车间，当工人。厂长惊讶极了，转而对他的选择表示了赞赏：“好，小伙子有志气！”但是他却没法得到更多人的理解，消息传出，全厂哗然，连那几个大学生对此也表示不能理解。

王林却不理会那些议论，安安心心做了一名工人。他一心扑到了工作上，努力钻研各项技术，熟悉每个工种。两年后，他升任车间主任，因为他懂技术，没人敢敷衍他，所以王林所在车间的产品质量是最好的。这时，当年跟他一起进厂的大学生都在各科室担任

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

中层干部。

几年后，厂里决定试行承包制。他承包了二车间。因为产品质量过硬，营销自然得力，很快就打开了市场销路，在全行业中成为赫赫有名的新军。

后来，他通过融资，买下了这家工厂。现在他已是赫赫有名的民营企业家，公司的股票正准备上市。在总结成功经验时，王林说："海纳百川，才成汪洋之势。年轻人要学会从低位进入，充分积累经验，这样将来才能有成功的本钱。"

归零是一种在低位思考高位的理智心态，故事中的王林就是因为没有被一时的利益所诱惑，能够冷静归零，才能取得成功。

有一个人在自己的博客上这样写道：

"人往高处走，水往低处流。"

历来听人这样讲，似乎成为励志的一句话，鼓励人努力往上爬。

真的值得称道吗?

往低处流的水，看似没什么志气，最终却可以汇入海洋，动辄掀起滔滔巨浪，顷刻间可以淹没一个城市，颇有颠倒乾坤之势。

往高处走的人，历尽千辛万苦，以为能看到无上美景，最终却不过是在岌岌可危之处。

谁更聪明一点?

你又怎么知道水没有智慧?或许在人为自己的宏图大志沾沾自喜的时候，水正暗自嘲笑着他?

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

世间很多人缺少智慧，所以堕入欲望之渊。有些话能给人指明方向，有些也不尽然。

若心中有智慧，能分辨一条自己该走的路，又何必分高低。

其实，人生不仅仅是一座珠峰，吸引着我们去攀登，有时还是汹涌的波涛，为了登上更高的山峰，我们先得有滑入浪底的勇气。

心灵加油站

人生不仅仅是一座珠峰，吸引着我们去攀登，有时还是汹涌的波涛，为了登上更高的山峰，我们先得有滑入浪底的勇气。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



厚积薄发，人生要耐得住寂寞

有一个年轻人，由于工夫不够，生性又草率，画出来的画总是很难卖出去。他看到大画家拉斐尔的画很受欢迎，便登门求教。

他问拉斐尔："我画一幅画往往只用一天不到的时间，可为什么卖掉它却要等上整整一年？"拉斐尔沉思了一下，对他说："请倒过来试试。"青年人不解地问："倒过来？怎么倒过来？"拉斐尔说："对，倒过来！要是你花一年的工夫去画一幅画，那么，只要一天工夫就能卖掉它。"

"一年才画一幅，那多慢啊！"年轻人惊讶地叫出声来。拉斐尔严肃地说："对！创作是艰巨的劳动，没有捷径可走，试试吧，年轻人！"

年轻人接受了拉斐尔的忠告，回去后苦练基本功，深入生活搜集素材，周密构思，用了近一年的工夫画了一幅画，果然，不到一天的工夫画就卖掉了。

很多青少年在学习中总是急于求成，希望一下子就可以考到前几名，甚至是第一名，就像那个年轻人一样。但大凡成功者，绝不是喊几句"我要成功"之类的口号就能轻易实现目标的。冰心说："成功之花，人们只惊羡于它现时的明艳，然而当初它的芽儿，浇灌了奋斗的泪泉，洒遍了牺牲的血

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

雨。”这句话凝聚了很深刻的哲学道理在里头。

李白诗云：“十年磨一剑。”在当前社会，许多人都急功近利，总幻想着不劳而获或者少劳多获，殊不知这种心态是极其有害的，往往会阻碍他们的成功，让他们为成功付出更大的代价。

每个人都想做一个成功的人、优秀的人，只不过在近利的引诱下，我们失去了忍耐的性子。成功是要讲究储备的，人生储备里的东西越充足，成功的机会就越大，人也才可能走得更远。成功的道路，往往是漫长而遥远的。我们如果没有足够的储备，只会在途中让自己的理想夭折。只有积蓄了足够的储备，我们才能在路上随取随用，供给我们不断发展的需求。

大学毕业后，何芸被分配到一个偏远的林区小镇当教师，工资低得可怜。何芸自身有很多优点，教学基本功不错，还擅长写作。于是，何芸一边抱怨命运不公，一边羡慕那些拥有一份体面的工作、拿一份优厚薪水的同窗。这样一来，她不仅对工作没了热情，而且连写作也没兴趣了。何芸整天琢磨着“跳槽”，幻想能有机会调到一个好的工作环境，也拿一份优厚的报酬。

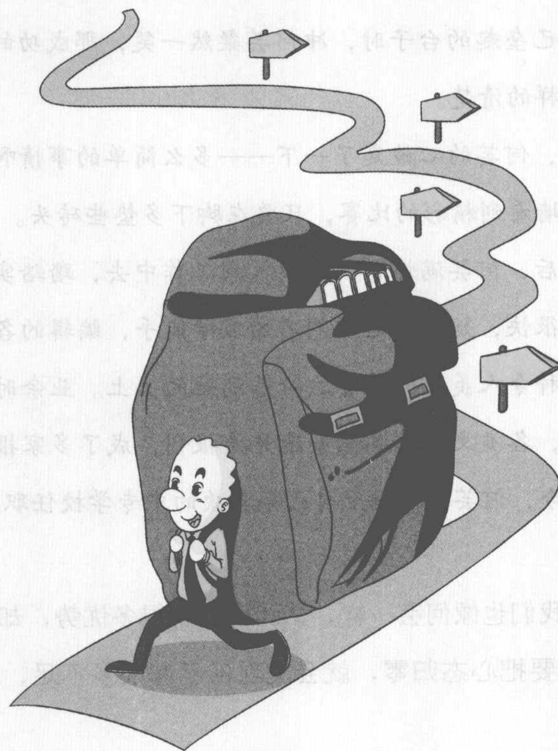
两年时间就这样匆匆过去了，何芸的本职工作干得一塌糊涂，写作上也没有什么收获。这期间，何芸试着联系了几个自己喜欢的单位，但最终没有一个接纳她。

然而，一件微不足道的小事改变了何芸一直想改变的命运。

那天学校开运动会，这在文化活动极其贫乏的小镇，无疑是件大事，因而前来观看的人特别多。小小的操场四周很快围出一道密不透风的环形人墙。

何芸来晚了，站在人墙后面，踮起脚也看不到里面热闹的情

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



成功是要讲究储备的，人生储备里的东西越充足，成功的机会就越大，人也才可能走得更远。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

景。这时，身旁一个很矮的小男孩吸引了她的视线。

只见他一趟趟地从不远处搬来砖头，在那厚厚的人墙后面，耐心地垒着一个台子，一层又一层，足有半米高。何芸不知道他垒这个台子花了多长时间，不知道他因此少看到多少精彩的比赛，但他登上那个自己垒起的台子时，冲何芸粲然一笑，那成功的喜悦和自豪，却是那样的清楚。

刹那间，何芸的心被震了一下——多么简单的事情啊：要想越过密密的人墙看到精彩的比赛，只要在脚下多垫些砖头。

从此以后，何芸满怀激情地投入到工作中去，踏踏实实，一步一个脚印。很快，她成了远近闻名的教学能手，编辑的各类教材接连出版，各种令人羡慕的荣誉纷纷落到她的头上。业余时间，何芸也笔耕不辍，各类文学作品频繁地见诸报刊，成了多家报刊的特约撰稿人。如今，何芸已被调至自己颇喜欢的中专学校任职。

很多时候，我们也像何芸一样，认为自己有很多优势，却总是“大材小用”，其实，只要把心态归零，就会发现自己有很多不足，需要在脚下多“垫些砖”。

任何成功都没有捷径可言，但我们却可以拥有轻松的心态，状态低迷乃人之软肋，至少我们可以增加搏击的勇气。厚积薄发，从低处着眼，积蓄力量，逆风飞扬。

心灵加油站

成功是要讲究储备的，人生储备里的东西越充足，成功的机会就越大，也才可能走得更远。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



学习应该成为一生的事业

在知识经济迅猛发展的今天，我们所学习到的知识、技能时刻都在折旧，如果不注意进行持续不断的学习，脚步迟缓的人瞬间就会被甩到后面。

这绝非危言耸听。美国职业专家指出，现在的职业半衰期越来越短，所有高薪者若不学习，无需5年就会变成低薪。就业竞争加剧是知识折旧的重要原因，据统计，25周岁以下的从业人员，职业更新周期是人均一年零四个月。当10个人中只有1个人拥有电脑初级证书时，他的优势是明显的，而当10个人中已有9个人拥有同一种证书时，那么此人原有的优势便不复存在。未来社会只会有两种人：一种是忙得不可开交的人，另外一种是找不到工作的人。

活到老，学到老，才是百战百胜的利器。

彼得·唐宁斯曾是美国ABC晚间新闻当红主播，他虽然连大学都没有毕业，但是却把事业作为他的教育课堂。他在当了3年主播后，毅然决定辞去人人艳美的职位，到新闻第一线去磨炼，干起记者的工作。他在美国国内报道了许多不同路线的新闻，并且成为美国电视网第一个常驻中东的特派员，后来他搬到伦敦，成为欧洲地区的特派员。经过这些历练后，他重又回到ABC主播台的位置。此时，他已由一个初出茅庐的年轻小伙子成长为一名成熟稳健而又受

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

欢迎的记者。

现在，知识、技能的更新越来越快，一个人如果不通过学习、培训进行更新，适应性将越来越差，而那些企业又时刻把目光盯向那些掌握新技能、能为企业带来经济效益的人。

新世纪的发展已经表明，未来的社会竞争将不再只是知识与专业技能的竞争，而是学习能力的竞争，一个人如果善于学习，他的前途必会一片光明。

通过不断学习，你可以避免因无知而滋生出自满，损及你的学习和生活。对于那些已经工作了的人来说，假如在公司不能满足自己的培训要求，也不要闲下来，可以自己额外出资接受“再教育”。这类培训更多意义上被当作一种“补品”，在以后的工作中会增加你的“分量”。

在社会上拼搏的人的学习有别于学校学生的学习，缺少充裕的时间和心无杂念的专注，以及专职的传授人员，所以积极主动地学习尤为重要。

“活到老，学到老”不是一句空口号，而是要我们认真去执行，这样才能不被社会淘汰。

心灵加油站

未来的社会竞争将不再只是知识与专业技能的竞争，而是学习能力的竞争，一个人如果善于学习，他的前途会一片光明。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

第二章

务实心态：夯实人生的厚度

务实心态，就是一份从实际出发的踏实心态，一份从低处着眼、向高处看齐的心态，一份脚踏实地的心态。拥有务实心态的人，才能收获最终的成功！

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



思想只有落到实处才有价值

每个人都会有自己的梦想，但他们却很少能够实现自己的梦想，这是为什么？因为他们缺乏务实心态，不能够从实际出发，用行动去实现自己的梦想。

大凡成功者，都具有务实心态，他们不是一个只有梦想、只做计划、只擅空谈的人，而是行动者，是一个会把梦想和计划付诸行动的人。一旦他们下定了决心，他们会马上行动。他们懂得，成功必须依赖行动，像能力、教育和知识这些东西，只有当你已经开始行动的时候，它们才会助你一臂之力。

无数有天赋的人的失败，就是因为缺少务实精神，他们不能有效利用自己的能力。面对生活中纷繁复杂的关联和变化，他们选择逃避，让自己躲进梦想的避风塘，只是简单地空想。他们不敢把自己的梦想投入到实际行动中去，害怕它们会经不起现实的考验，会成为泡影。

然而，生活却是常变常新的，可以说，变化才是它的本质。我们要根据不断变化的事实去行动，而不是空守梦想。事实上，没有变化，我们就无从成长、无从进步，失败是唯一的去处。

务实者从不惧怕变化，因为他们的想法有行动作保障。变化并非一定就是负面的，全看你是否能主动采取行动，掌握它、支配它。不会行动的人，只有等待变化来把他吞没。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

与其被动地卷入变化中，不如主动去行动。

思想只有转化为现实，才有存在的意义。务实就是无论在工作还是生活中，都要理智思考，不被浮华迷惑，认认真真地去做好事情。心里踏实，工作会渐渐有起色，生活中会心平气顺。如果不务正事，你受到的有时是名誉的损害，有时则是法律的严惩。

不劳而获的思想无论何时何地都与务实的工作作风格格不入。对于具有务实心态的人而言，如果不付出行动，思想永远不会自动化为现实；如果不提前准备，机会即使来到自己面前也无法将其留住。

务实是成功的基础。如果没有务实的态度，爱迪生纵然再有聪明的头脑也不会变成发明家；如果没有务实的态度，比尔·盖茨即使智商再高，也不会成为傲立世界500强的超级富豪；如果没有务实的态度，达·芬奇即使再有天赋，也不会有《蒙娜丽莎》的问世……

所以，成功必须靠务实努力来实现，务实将渴望成功的思想变为行动，去实践、实现。如果没有务实的奋斗，没有踏踏实实的努力，即使拥有再多的才华、再好的外在条件和别人的帮助，成功的思想也只能停留在想象层面，不能化为现实。

心灵加油站

无论在工作还是生活中，都要理智思考，不被浮华迷惑，认认真真地去做好事情。心里踏实，工作会渐渐有起色，生活中会心平气顺。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



付出和收获是守恒的

“一分耕耘，一分收获”，这是每个人都熟知的道理。因为春种秋收，这是自然界的发展规律，也是做事、成就事业的一个规律。凡事要成功，必须经过艰苦的奋斗；只要享受，不知行动，想成就一番事业是不可能的。只有培养勤劳务实的习惯，才能换来满意的收获。

相传，在清朝时候有一个地主叫李放。他从小就爱慕道术，听人说崂山上有很多得道的仙人，就背上书籍前去学道。

李放慕名来到一座道观，在清幽寂静的庙宇中，有一位仙风道骨的老道正在蒲团上打坐。只见这位老道满头白发垂挂到衣领处，精神清爽豪迈，气度不凡。李放连忙上前磕头行礼，并且向他讨教，交谈中，李放觉得老道讲的道理深奥奇妙，便一定要拜他为师。道士说：“只怕你娇生惯养，性情懒惰，不能吃苦。”李放连忙说：“我能吃苦。”老道的弟子很多，傍晚时他们都回到道观里，李放一个一个都见过后，便留在了道观中。第二天，李放拿着老道交给自己的斧头，在师父的吩咐下随众人上山砍柴。

在第二个月，李放吃不消了，可是老道却不向他传授任何道术。他等不下去了，便去向老道告辞说：“弟子从好几百里外的地方前来投拜你，我这一片苦心不指望学到什么长生不老的仙术，但

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

您不能传些一般的技艺给我吗？现在已经过去一个月了，每天我不过是早出晚归在山里砍柴，我在家里，从来没吃过这样的苦。”老道听了大笑说：“我开始就说你不能吃苦，现在果然如此，明天早上就送你走。”

李放听老道这样说，不甘心地说：“弟子在这里辛苦劳作了这么多天，只求师父教我一些小技术，这样也不枉我此行了。”老道问：“你想学什么技术呢？”李放说：“平时常见师父不论走到哪儿，墙壁都不能阻隔，如果能学到这个法术我就满足了。”

老道很慷慨地答应了他，传授他穿墙术的秘诀，然后让他自己念完秘诀后，喊声“过去”，就可以出去了。李放对着墙壁，不敢走过去。老道说：“试试看。”李放只好慢慢走过去，到墙壁时被挡住了。老道指点说：“要低头猛冲过去，不要犹豫。”当他照老道的话再向前冲到墙壁处时，真的未受阻碍，睁眼已在墙外了。李放高兴极了，又穿墙而回，向老道致谢。老道告诫他：“回去以后，要好好修身养性，否则法术就不灵验了。”说完，送了他一些路费，就让他回去了。

自认为得仙人真传的李放在家中自得不已，宣称自己可以穿越厚厚的墙壁而畅通无阻了。他妻子不相信，于是，李放按照在老道处学的方法，离开墙壁数尺，低头猛冲过去，结果一头撞在墙壁上，立即倒地，撞得满头包，而且受到妻子的耻笑，他又羞又恼，同时又止不住骂老道无良心。

李放因为怕吃苦，不懂得付出才有回报的道理，希望能够快速学会仙术，这种拔苗助长的行为最终让他一无所获。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

在很多人的观念中，都有一个错误的认识，他们总认为自己的付出大于收获，付出总得不到回报。但事实又是怎样呢？他们把收获完全等同于考试分数、薪水、奖金了，他们认为自己为学习、工作付出了那么多的汗水和智慧，而有时候的努力得到的仅仅只是一声表扬，甚至只有一个赞许的目光和微笑，而这些与自己的辛苦工作根本无法画等号，这使他们觉得自己的努力被抹杀了，因而心理不平衡，进而影响他们在以后的学习、工作中的表现。这种想法使他们消极地对待学习和工作，做一天和尚撞一天钟，结果就陷入了一种恶性循环中，越做越做不好。

没有付出，就没有收获。只有务实的行动，才有真实的成就，这是亘古不变的法则。人在成就任何事情之前，都必须先搞懂这个法则，任何投机取巧的行为只能让你获得一时的成功。但长期以这种侥幸的心理取胜，最终对你将是一种莫大的伤害。世界上永远没有一劳永逸的事情，要想得到，必须先付出。就像银行的存款一样，要想从银行取到钱，就必须先存钱进去，生活和工作中的原理也是一样的。

付出就会有收获，但有时候你必须耐心地等到果实成熟的时候。很多人以为付出立即就能有收获，因此当他们不能马上看到结果时，内心的焦躁就占了上风，以为自己的付出是没有价值的，其实他们需要的只是静静地等待。

心灵加油站

没有付出，就没有收获，只有务实的行动，才有真实的成就，这是亘古不变的法则。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



务实肯干，成功的一条捷径

一位哲人曾经说过："世界上能登上金字塔顶的生物只有两种：一种是鹰，一种是蜗牛。不管是天资奇佳的鹰，还是资质平庸的蜗牛，能登上塔尖，极目四望，俯视万里，都离不开两个字——务实。"

一个人的发展与成长，天赋、环境、机遇、学识等外部因素固然重要，但更重要的是自身的勤奋与务实。不能脚踏实地，就算是天资奇佳的雄鹰也只能空振双翅；有了务实的精神，就算是行动迟缓的蜗牛也能雄踞塔顶，观千山暮雪，渺万里层云。成功没有捷径，只能一步一个脚印踩实你成功的阶梯。而务实，让你在成功的道路上少走弯路。

"种瓜得瓜，种豆得豆"。这话不假，每一个行动，都会产生一种对等的反应，我们从生活中获得什么样的奖赏，完全取决于我们为生活贡献的质量与数量，无数书籍、名人和成功人士都指出了这一观念。

你在得到东西之前，先得付出一些东西。成功不会凭空而降，不劳而获的事如徒然的空想，永远不切实际。你若要喝水，就得用力打水。

在人生的旅途中，你无法预见成功与你有多远的距离，也许是10米，也许是100米，也许甚至是用工具都无法计算的距离，但是明天到底会不会有重大的突破，你只有努力过、奋斗过才知道。成功的意义并不在于水流出来的那一刻的欣喜，更重要的是获得成功的过程永远值得回忆。

不管你正在做什么，都要以正确的态度与习惯来工作，学会务实地对待

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

学习、对待工作、对待生活。要亲身去做，如果不做，你永远不会触摸到成功的衣角。成功与失败往往也只是一线之隔。不管你是医生、律师、学生、家庭主妇、工人或推销员，只要务实工作，你就可以找到成功的路。

不管你是黑人或白人、男性或女性、过胖或太瘦、外向或内向，不论你是否信天主教、犹太教、基督教，你都有权利凭着热心和努力，去得到你想要的一切事物。

想要得到，必先付出。这是成功的定律，也是成功最近的一条“捷径”。无论什么东西，只要是你想从生活中得到的，那么你首先要做的就是靠自己的辛勤工作去争取；如果想不工作就取得成功，或是投机取巧，那么只会让你走向成功的岔路，最终还是回到原点。所以，成功是要付出代价的，这个代价就是积极行动。

在社会中，决定一个人成功的要素往往不是天分，而是务实。那些缺乏所谓“天分”的勤奋者，往往用踏实的脚步去弥补自己的不足。务实，让你在成功的道路上少走弯路。在成功的道路上，只有务实肯干，才是成功的正确方法。

心灵加油站

一个人的发展与成长，天赋、环境、机遇、学识等外部因素固然重要，但更重要的是自身的勤奋与务实。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



没有行动，梦想就是空谈

“曾经有一份真挚的爱情摆在我面前，我却没有珍惜，等失去的时候我才后悔莫及。人世间最痛苦的事莫过于此……”这是《大话西游》中最经典的一段台词，尽管被人恶搞无数，但若从深处去想，却也不无道理。有人说，天下最悲哀的一句话就是：我当时真应该那么做却没去做。世上的事情没有一件绝对完美或接近完美，如果要等所有条件都成熟以后才去做，只能永远等待下去了。人生短暂，倘若你不想成为生命中的过客，那么，与其坐而论道，不如起而躬行。

所以，有了梦想，你就应该立即付诸行动。

梦想是比较模糊的、短暂的，具有强烈的不确定性。有些人今天对自己的未来充满着憧憬，但也许一夜之间，就忘得一干二净，又重新对另一种生活开始执着起来。

而行动能够帮助你将这种梦想的不确定性消除。梦想之后是目标，进一步明晰梦想，使你前进的道路变得有序和清晰，每一阶段的任务都一层层推开展现在你的面前，让你知道如何去行动。

制订目标是为了付诸行动、实现梦想，目标制订好之后，就要付诸行动去实现它。如果不化目标为行动，那么所制订的目标就成了毫无意义的东西。

无论是梦想还是目标，都是很容易制订的，难的是付诸行动。梦想和目

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

标都可以坐下来用脑子去想，但实现它们却需要扎扎实实的行动，只有行动才能化目标为现实。

许多人都为自己制订了详细的人生目标，从这一点来说他似乎是一个谋略家。但是，他们中的大多数人制订了目标之后，便把目标束之高阁，没有投入到实际行动中去，结果到头来仍然是一事无成。

如同除了穿过黑夜不能到达黎明一样，只有行动才是实现目标的唯一途径。

目标已经制订好了，就不能有一丝一毫的犹豫，而要坚决地投入到行动中去。观望、徘徊或者畏缩都会使你延误时间，以致使计划化为泡影。

行动是打开梦想与现实之间大门的钥匙。枯坐在那儿想打开人生局面，无异于痴人说梦，只有靠自己的双手，行动起来，才能有成功的可能性。

香港超级富豪杨受成，被称为“钟表大王”。他的父亲在九龙窝打老道及弥敦道的交界开了个天文台表行。

他在为父亲做帮手的过程中，逐步对生意产生了浓厚的兴趣，经常钻研赚钱之道，期望自己有朝一日能成为大富豪。

但他并没有只是流于空想，而是根据自己帮工的经验，摸索出一个规律：游客的消费力最强，与游客做买卖利润最大。

与其在店里守株待兔式的做买卖，不如主动走出去寻找顾客。于是，他大胆地行动，开始到码头带领一些澳洲游客返回天文台表行买表。

首次主动出击寻找游客就获得了成功，这鼓起了他更大的勇气。

他又到机场设法和一些导游取得联系，许予优惠，又采取给介

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

绍客人的酒店司机、裁缝师傅以回扣的方法，这些办法个个奏效，更多的游客找上门来做买卖，营业额直线上升。

后来他干脆跑到日本和当地旅行社联系，让他们安排游客到表店购物，此举又获成功。

主动找顾客，这就是他总结出的经营策略。这一决策包含着他的聪明才智与勤奋努力，也包含着他直面人生、英勇拼搏的精神。主动找顾客，使小小的杨家钟表店赚到了第一个100万。在杨受成的商路上，固然有远大的梦想，但更有相对于梦想所付诸的实际行动去支持他，让他走向成功。

正如智者的一句话：与其坐而论道，不如起而躬行。面对人生、面对梦想，怀有务实的心态，付诸实践，才能让你的梦想不成为空谈，更不会只是笑谈。

心灵加油站

人生短暂，倘若你不想成为生命中的过客，那么，与其坐而论道，不如起而躬行。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



坚持到底，困难就意味着机会

在目标的实现过程中，我们总会遇到很多困难。正因为有了它们的存在，我们的知识和才能才有了用武之地。正因为有了无所不在的困难和挫折，我们内在的潜能才能得到更深层次的挖掘和利用；如果事情总是一帆风顺，那我们自身就不会获得更大的进步。所以，逃避困难的行为不仅是不现实的，而且还极不利于我们自身的进步和企业的持续发展。为此，我们不仅不能逃避困难，而且还应该以更加积极的心态来主动迎接困难，通过自己不懈的努力最终克服困难、实现成功。

坚持到底，是务实的必备要素，也是成功的重要条件。如果失去了这些条件，即使你才识渊博，技能熟练，也无法成功。

卡勒先生说：“许多青年人的失败，都应归咎于他们没有恒心。”的确如此，大多数青年，虽然都颇有才情，也都具备成就事业的能力，但他们缺少恒心，缺少耐力，只能做一些平庸安稳的工作，一旦遭遇些微的困难、阻力，就立刻退缩下来，裹足不前。可见，不屈不挠、百折不回的精神，是获得胜利的基础。

一旦你拥有坚持执着、永不言弃的品质，不论在任何地方，你都不难找到一个适当的职位。反之，如果你看不起自己，只知道糊里糊涂地依靠别人，迟早会被人踢到一旁的。

换种思维考虑，困难其实就意味着机会，解决问题，你就能够实现成

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

功。如果我们能够看清困难背后的现实意义，抱着务实的心态去面对每一项任务，一步一步地坚持努力，那我们终将克服这些困难，远大的目标也会在这一步一步的努力中最终得以实现。

如果我们害怕困难，把执行任务过程中的每一次挫折都看作天灾一般，如果我们因为恐惧而在挫折面前退步，那么困难永远都不会得到解决，它们永远都是我们成功道路上的绊脚石和拦路虎；如果我们不被困难所吓倒，如果我们勇敢地迎接挑战并且尽自己的全部努力来克服困难，那么困难就会被我们所打败，它们就会成为我们成功道路上的垫脚石。在克服困难的过程中形成的坚强意志、大无畏的勇气、坚定的信心以及汲取到的宝贵经验和教训，这些都会为我们日后取得更大的成功创造有利条件。

在通往成功的道路上，你只有充分发挥自己的天赋和本能，才能找到一条连接成功的通天大道。一个下定决心就不再动摇的人，无形之中能给人一种最可靠的保证，他做起事来一定勇于负责，一定有成功的希望。因此，我们做任何事，事先应固定一个尽善的主意，一旦主意打定之后，就千万不能再犹豫了，应该遵照已经定好的计划，按部就班地去做，不达目的绝不罢休。

成功者的特征是：绝不因受到任何阻挠而颓丧，只知道盯住目标，勇往直前。世上绝没有一个遇事迟疑不决、优柔寡断的人能够成功。

获得成功的前提就是坚持。人们最相信的就是意志坚决的人，虽然意志坚决的人有时也许会碰到困苦、挫折，但他绝不会惨败得一蹶不振。我们常常听到别人问："他还在干吗？"这就是说："那个人对前途还没有绝望呢！"

只要能够坚持到底，一个庸俗平凡的人也会有成功的一天；否则，即使是一个才识卓越的人，也只能遭遇失败的命运。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

正是因为有了坚持到底的品质，才有了埃及宏伟的金字塔，才有了耶路撒冷巍峨的庙堂；正是因为有了坚持到底的品质，人们才登上了气候恶劣、云雾缭绕的阿尔卑斯山，才在宽阔无边的大西洋上开辟了通道。坚持到底的品质让天才在大理石上刻下了精美的线条，在画布上留下了大自然恢宏的缩影；坚持到底创造了纺锤，发明了飞梭；坚持到底使汽车变成了人类胯下的战马，装载着货物翻山越岭，在天南地北间往来穿梭；坚持到底把对大自然的研究分成了许多学科——探索自然的法则、预言其景象的变化、丈量没有开垦的土地；坚持到底还让白帆撒满了海上，使海洋向无数民族开放，从此，每一片水域都有了水手的身影，每一座荒岛都有了探险者的足迹。

坚持到底，这是成功的必然之路，唯有坚持，才能有丰收的果实。

心灵加油站

在通往成功的道路上，你只有充分发挥自己的天赋和本能，才能找到一条连接成功的通天大道。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



集中精力，专注一件事

雷格莱专心于生产一包五美分的廉价口香糖，结果使他赚进数以百万计的利润。

英格索致力于生产廉价手表，终于使全世界充满各式各样的钟表，也使他获得了大笔财富。

史塔勒专心于经营“亲切服务的旅馆”，使他成为富翁，也使得住进他旅馆的几百万房客大感满意。

爱迪生专注于发明新奇事物的工作，并努力贡献出比其他人更多、更有用的发明。

杜何帝专心于建造及经营公用事业工厂，并使他自己成为一名百万富翁。

威尔逊专心于问鼎白宫长达25年之久，最后终于成为白宫的主人。

林肯致力于解放黑奴，并因此使他成为美国最伟大的总统。

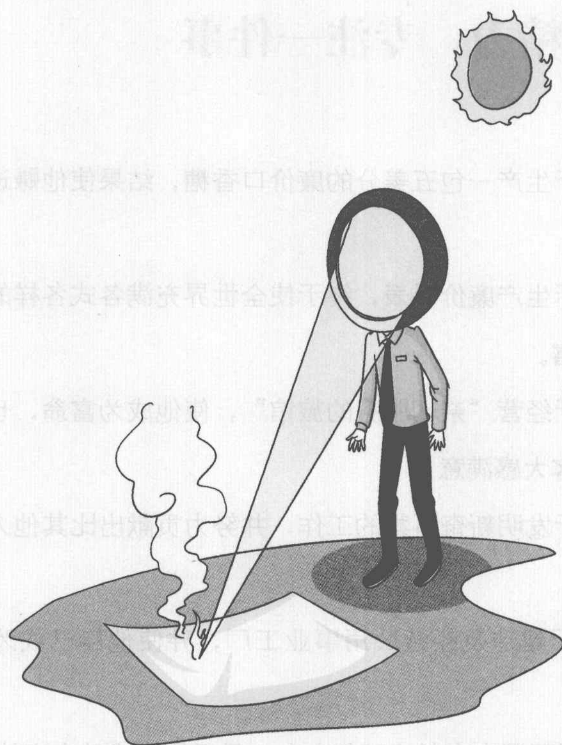
李特顿专注于成为一名伟大的律师。他目前已成为美国最成功的律师，每一个案件的收费很少低于5万美元。

洛克菲勒专心于石油事业，使他成为他那一时代最有钱的商人。

福特专心于生产廉价小汽车，结果使他成为有史以来最富有及最有权势的人物。

吉利下决心要使全世界的男人都能把脸刮得“干干净净”，致力于生产

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



一个人的精力总是有限的。如果精力投入过于分散，就会像阳光散射在纸上；只有把精力集中到一点上，才有可能使事业之纸燃烧。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

安全刮胡刀片，也使自己成为一名百万富翁。

派特森专心于发展及生产收银机，使人们大感方便，结果自己成为一名富翁。

福烈兹曼专心于生产低微的小小酵母饼，行销全球。

菲尔德专注于成立世界上最大的零售连锁店，结果成功了。

菲力普·亚莫尔专心发展肉食品事业，建立了庞大的企业。

莱特兄弟专心于发明飞机，结果征服了天空。

普尔曼专心于发展卧车车厢，这个念头使他成为富翁，使无数人获得舒适的旅行。

伊斯特曼致力于生产柯达小照相机，为他赚进数不清的金钱，也为全球人类带来无比的乐趣。

康威尔专心于发表一篇演说《满坑满谷的钻石》，结果使他获得了超过600万美元的报酬。

赫斯特专心于创办煽情性的报纸，使他赚入几百万美元。

海伦·凯勒专注于学习说话，因此，尽管她聋、哑、盲，但她最后还是实现了她的“明确的主要目标”。

……

专注是一块魔法石，它具有“点石成金”的魔力，能带给人们巨大的成功。

曾经有一位法国青年兴趣十分广泛，他热爱科学，也喜欢文学，还爱好音乐和美术。他把所有时间和精力都花在这些事情上，可是收效甚微。他不清楚是因为自己低能，还是成才之路太难走。于是他去向昆虫学家法布尔请教，向法布尔说明情况后，法布尔赞

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

许地说："看来你是一位立志献身科学的有为青年。"

法布尔对他建议："把你的精力集中到一个焦点上去试试，就像这块透镜一样。"为了给这位青年充分地说明这个道理，法布尔拿出一只放大镜、一张纸，放在阳光下面，结果纸上出现了一个耀眼的光斑，不一会儿就燃烧起来了。

青年人茅塞顿开，欣然离去。

一个人的精力总是有限的，即使天才也是一样。如果精力投入过于分散，就会像阳光散射在纸上；只有把精力集中到一点上，才有可能使事业之纸燃烧。要在认识自己的最佳才能、选准成才目标的前提下，集中精力去做重点突破。就像通过凸透镜把众多光束集中到一个焦点、从而引起燃烧一样，人的智慧和力量也可以在"聚焦效应"作用下形成成才所需的必要能量。

清代诗人曾世霖说过"学问尚精专，研摩贵纯一"，"专力则必精，分途恐两失"。古往今来，没有一个人可以在所有的领域都取得辉煌成就，即使是像亚里士多德、苏轼这样的博学者，都要靠"聚焦效应"来取得一定的成果。有些人可能在几个方面都表现出一定的才能，但并不等于在这些方面都能达到平均水准以上的高度，更不要说尖端水平了。由于目标分散、四面出击，不但固有的某些优势得不到充分发挥，而且会暴露出更多的缺陷，以致捉襟见肘、穷于应付。

人的精力是有限的，分散精力，东抓一把，西抓一把，效果不会太好，即使成功，也只是偶然。世界上看起来可做的事情很多，但真正能抓住的却很少。一生咬定一个目标不放松，一生只挖一口井，一生只做一件事，把一件事做透，才是成功人生的捷径，才有可能达到光辉的顶点。这是专注给我

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

们的要求。

什么是成功的人呢？其衡量标准又是什么呢？标准只有一个：专注工作，刨除杂念。人的生命很有限，人的精力也很有限，一辈子做成一件事就已经很不容易了。兴趣太杂，什么事都想做，到头来往往什么事都没做成。因此，无论做什么样的工作，都要一心一意，一个萝卜一个坑，全心全意去做好。

专注工作，刨除杂念，这可以使我们静下神来，心无旁骛，一心一意，直至把那件事做完做好。倘若我们好高骛远、见异思迁、心浮气躁，胡子眉毛一把抓，最终就像猴子掰玉米，掰一个，丢一个，到头来两手空空、一无所获。

心灵加油站

专注是一块魔法石，它具有“点石成金”的魔力，能带给人们巨大的成功。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



及时行动，绝不拖延

在务实中，我们要遵循的一个原则是“及时行动，绝不拖延”。我们每天都有每天的事。今天的事是新鲜的，与昨天的事不同，而明天也自有明天的事。所以应尽力做到“今日事，今日毕”，千万不要拖延到明天！每个人的一生中总有许多美好的憧憬、远大的理想、切实的计划，假使我们能够抓住一切憧憬，实现一切理想，执行每一项计划，那我们事业上的成就、我们的生命真不知有多么伟大！然而我们总是有憧憬而不能抓住，有理想而不能实现，有计划而不去执行，终致坐视这些憧憬、理想、计划一一破灭和消逝！所有这一切的罪魁祸首都是拖延。

拖延是一味慢性毒药，在不知不觉当中会令人们对时间的流逝感到麻木，等到发现属于自己的时日不多之际，这味毒药已经侵入到了我们的骨子里，毒性已经扩散到全部身心，过去的一切都已无法挽回，原本可以得到的一切也如东去之水，永不回头。对待工作必须要积极热情，必须立刻付出行动，不浪费一分一秒的工作时间，今天应该完成的事情绝不要拖到明天。

在我们的一生中，并不缺乏机会，而缺乏的是看准时机、刻不容缓地抓住机会。“命运无常，良缘难续。”如果当时不把它抓住，以后就永远失去了。

“明日复明日，明日何其多”，在这种拖延中所耗去的时间、精力也足以将那件事做好。收拾以前积累下来的尾事，每个人都不会感到愉快，甚至

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

会讨厌。本来当初一下子就可以做好的事，拖延了几天、几星期之后，就显得讨厌与困难了。以接到信件为例，当时立刻回复最为容易，为此有的机关、公司定下规则，不容许任何来函等到次日才回复。

在工作中，我们应该将自己的全部身心都投入到其中，如果连最基本的工作状态都没有，那还谈什么伟大事业的成就和宏远目标的实现？如果我们不能将自己的积极性、主动性以及全部热情和努力都投入到工作当中，那么这样的工作就如同缺少灵魂的行尸走肉一般没有生气。而作为工作的主体，我们最终会失去工作的主动权和蕴藏在工作当中的一切成功机会。

如果不及时“治愈”拖延这个“病毒”，它就会造成极为严重的后果。一个人身体不好，应该就医，而拖延着不去就医，以致病情严重，或竟不治，这样的人在我们身边也为数不少吧！

恺撒因为接到报告之后，没有立刻展读，遂导致一到议会就丧失了生命。

拉尔上校正在玩纸牌，忽然有人递了一份报告说，华盛顿的军队已经进展到德拉瓦尔了。但他只是将来件塞入衣袋中，等到牌局完毕，他才展开那报告，待到他调集部下出发应战，时间已经太迟了，结果是全军被俘，而他自己也因此战死。仅仅是几分钟的延迟，就使他丧失了尊荣、自由与生命！

习惯中最为有害的，莫过于拖延，世间有许多人都是为这种习惯所伤害，以致造成悲剧。

我们应该竭力避免拖延的习惯，就像避免罪恶的引诱一样。假使对于某一件事，你发觉自己有了拖延的倾向，你应该急跳起来，不管那事怎样困难，立刻动手去做。这样久而久之，你就能消除那拖延的倾向。要想成功地管理时间，就应该将要盗去你的时间、品格、能力、机会与自由的“拖延”当作你最可怕的敌人。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

要医治拖延的习惯，唯一的方法就是在事务当前时，立刻动手去做。“今日事，今日毕”，多拖延一分钟，就会使事情难做一分。

凡是能做到绝不拖延的人，就不会成为失败的常客，更不会总在追悔莫及中度过一生。拖延工作就等于浪费生命，这并非耸人听闻。想一想工作在我们的生命中占据的时间和地位：在我们的一生当中，还有什么能够像工作一样占据着我们既富于精力又潜力无穷、既充满朝气又不失成熟的时期？还有什么能够像工作一样既给予我们富有挑战的成就感、又为我们创造无数次的成功机会？除了工作，再没有任何事情能够对我们具有如此重要的意义，所以我们没有任何理由拖延工作、消极地对待工作。

心灵加油站

对待工作必须要积极热情，必须立刻付出行动，不浪费一分一秒的工作时间，今天应该完成的事情绝不要拖到明天。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

第三章

强者心态：铸就人生的硬度

你必须学着在苦难中成长，你必须拥有勇于挑战的决心，你必须时刻保持坚定的信念，你必须对自己的未来充满信心。而这，就是强者心态所需要具备的品格。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



无关外在，强者是内心的强大

1952年，海明威发表了中篇小说《老人与海》：老渔夫桑提亚哥在海上连续84天没有捕到鱼。起初，有一个叫曼诺林的男孩跟他一道出海，可是过了40天还没有钓到鱼，孩子就被父母安排到另一条船上去了，因为他们认为孩子跟着老头不会交好运。第85天，老头儿一清早就把船划出很远，他出乎意料地钓到了一条比船还大的马林鱼。老头儿和这条鱼周旋了两天，终于叉中了它。但受伤的鱼在海上留下了一道腥踪，引来无数鲨鱼的争抢，老人奋力与鲨鱼搏斗，但回到海港时，马林鱼只剩下一副巨大的骨架，老人也精疲力竭地一头栽倒在陆地上。孩子来看老头儿，他认为桑提亚哥没有被打败。那天下午，桑提亚哥在茅棚中睡着了，梦中他见到了狮子。“一个人并不是生来要被打败的，你尽可以把他消灭掉，可就是打不败他。”这是桑提亚哥的生活信念。虽然渔夫已老，但他依然胸怀壮志，这样一个坚强的人，怎么可以说不是强者？

或许，每个人对于“强者”的定义都不同。但无论千种万种结论，强者的本质在于内心，一个内心强大的人，远远强于只徒有外表的懦弱者。

从心理学上来说，强者要具备四种关键的品质：

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

1. 独立性

独立性是指个体倾向于自主地选取决定和行动，既不易受外界环境的偶然影响，也不易被周围人所左右。一个强者首先必须独立，不依赖别人，这样他才能成为自己的主宰，让自己能够独立存在。意大利诗人但丁由于反对当时权重势大的教皇统治，被教皇罗织罪名，判处终身流放。在他逝世前5年，当局曾宣布，若他当众认罪，可允许回国。但丁为不使自己的清白遭受玷污，断然拒绝。他说："一心循着你自己的道路走，让人家随便怎样去说吧！"这句为马克思十分欣赏的名言，显示出一种高度独立的意志特征。

2. 果断性

果断性是指善于在复杂的情境中迅速而有效地采取决定。欲求成功，把握时机很重要，时机是变化的、瞬间即逝的，只有处事果断，才能抓住有利时机。强者不仅要有强劲的韧性，还要有果敢的勇气。强者不是有勇无谋的武夫，而是智勇双全的勇士，他们能够随机应变，而不优柔寡断，"该出手时就出手"是强者的英雄本色。

3. 坚韧性

人生是一个漫长的过程，实现人生的总目标，需要数十年的奋斗。长时期地向着既定目标奋进、拼搏，必须具有意志的坚韧性。鲁迅在"风雨如磐"的旧社会，特别强调要坚持"韧性的战斗"。许多卓有成就的革命家、科学家、文艺家之所以取得成功，除了他们的才能之外，无一例外地都具有坚韧性这一心理品质。正是这种坚韧性，使他们数十年如一日地克服种种艰难险阻，百折不挠地向前搏击。"强者可以被打败，但不可以被打倒"，说的便是这种坚韧性。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

4. 自制力

人不但是客观环境的主人，也应是自己的主人。人能根据正确的原则指挥自己、控制自己。自制力典型的范例是英雄邱少云，他为了不在敌人面前暴露目标，强忍烈火满身的煎熬，一动不动，直至失去生命。这一事例也证明，一个人的高尚而强烈的社会性动机可以在很大程度上制约和克服自己的生理性动机，体现出令人惊叹的意志力量。自制，让强者时时进行自我规范、自我完善。用强大的内心规范自我，使得强者比平常人更加优秀。

一夜之间，一场火灾烧毁了美丽的“森林庄园”，刚刚从祖父那里继承了这座庄园的乔治陷入了一筹莫展的境地。

他经受不住打击，闭门不出，茶饭不思，眼睛熬出了血丝。

一个多月过去了，年已古稀的祖母获悉此事，意味深长地对乔治说：“小伙子，庄园成了废墟并不可怕，可怕的是你的眼睛失去光泽，一天一天地老去。一双老去的眼睛，怎么能看得见希望……”

乔治在祖母的说服下，一个人走出了庄园。

他漫无目的地闲逛，在一条街道的拐弯处，他看到一家店铺的门前人头攒动。原来，是一些家庭主妇正在排队购买木炭。那一块块躺在纸箱里的木炭忽然让乔治的眼睛一亮，他看到了一线希望。

在接下来的两个星期里，乔治雇了几名烧炭工，将庄园里烧焦的树木加工成优质的木炭，送到集市上的木炭经销店。

结果，木炭被抢购一空，他因此得了一笔不菲的收入。然后他用这笔收入购买了一大批新树苗，一个新的庄园初具规模了。几年以后，“森林庄园”再度绿意盎然。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

在这则故事中，我们可以看出，古稀的祖母比年轻的乔治更加坚强。她使乔治用一颗强大的内心去抵御外界的灾难，从而获得了新生。

强者——正是我们所追求的目标。我们之所以追求强者的脚步，是因为有了它后我们才可能获得一次又一次的成功，是因为有了它后我们才可能登上生命的巅峰。

我们追求内心的强大，它让我们无畏于征途中的艰难险阻，它让我们在一次次挫折之后仍是不屈不挠，它让我们的心理在承受一次又一次的打击后却仍能为心的向往而努力奋斗。因为只有在拥有坚韧的品格之后，我们才能具有坚强的心理承受力，而有了坚强的心理承受力之后，你才能去正视厄运——从厄运中吸取经验教训，去争取下一次的成功，而不是在遭受打击之后一蹶不振，永远陷于“厄运”的泥淖之中。

但是一颗坚强的心并不是说说就能拥有的，它需要我们通过艰苦的努力去树立一种正确的世界观和人生观，以便正确面对各种失败和挫折。只有正确地面对，才有失败后仍然坚持成功的信念；只有失败后的成功，才算拥有坚强的心理承受力，才能证明你是一个强者。

即使贫穷、潦倒、失败、一无所有，甚至疾病缠身，这种种的厄运围绕在一个人周围，都没有关系，只要你能拥有一颗强大的内心，终究会击退厄运之神的袭击，以强者之姿傲然挺立。

心灵加油站

即使贫穷、潦倒、失败、一无所有，甚至疾病缠身，这种种的厄运围绕在一个人周围，都没有关系，只要你能拥有一颗强大的内心，终究会击退厄运之神的袭击，以强者之姿傲然挺立。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



强者是苦难学校的毕业生

贝多芬生下来就是个麻子脸，而且在自己风华正茂、踌躇满志之时，他竟然发现自己的听力在衰退。对于一个钢琴家和音乐家来说，听力的衰退不啻于世界末日。但贝多芬进行了顽强的抗争，并说出了那句传颂千古的名言："我要扼住命运的咽喉，它绝不能使我屈服。"

弥尔顿，这位英国伟大的诗人，这位失去了光明的战士，这位坚强地立足于苍茫大地的人，在描述自我的境遇时，是这样自勉的："在茫茫的岁月里/我这无用的双眼/再也瞧不见太阳、月亮和星星/男人和女人/但我并不埋怨/我还能勇往直前。"

爱伦·坡是一位浪漫、神秘的天才诗人、小说家。他在小说《乌鸦》中这样写道：

"那只乌鸦总不飞去，老是栖息着，老是栖息着，在我房门上方那苍白的帕拉斯半身雕像上。它眼中流露的神情，看上去就好像梦中的一个恶魔。在它头顶上倾泻着的灯光将它的阴影投射在地板上。"这恰恰是他的人生写照。

这位天才诗人，一生都在穷困中度过，他大部分时间付不起房

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

租，尽管房子简陋。他的妻子患有肺痨，因为没有钱寻医问药，只有终日缠绵病榻。他们没有钱买食物，有时候，他们一连好几天都没有一点东西可吃。当车前子草在院子里开花的时候，他们就把它摘下来，用水煮熟了当饭吃，有一段时间几乎天天如此。

然而，曾经只卖了10美元的《乌鸦》原稿，后来却成为了无价之宝。

帕格尼尼是世界超级小提琴家，他的一生便是在诸多苦难与不幸的馈赠中度过的，但他善用苦难这根琴弦，所以他得到了上帝所赠与的更多的才华。

他所经历过的不幸可以列出长长的一张表：首先是4岁时，一场麻疹和强直性昏厥症，差点使他进入棺材；7岁时患上了严重的肺炎；46岁牙床突然长满脓疮，拔掉了几乎所有的牙齿，又染上可怕的眼疾，几乎失明；50岁后，关节炎、肠道炎、喉结核等多种疾病吞噬着他的肌体；后来声带也坏了，靠儿子按口型翻译他的思想。他仅活到57岁，就口吐鲜血而亡。

但他似乎觉得这还不够深重，又给生活设置了各种障碍和漩涡。他长期把自己囚禁起来，每天练琴10至12小时，忘记饥饿和死亡。13岁起，他就周游各地，过着流浪生活。

他把苦难拥抱得那么热烈和悲壮。

但同时，他也得到了回报。他的才华得到了举世的承认，12岁就举办首次音乐会，并一举成功，轰动舆论界。之后他的琴声遍及法、意、奥、德、英、捷等国。他的演奏使帕尔玛首席提琴家罗拉惊异得从病榻上跳下来，木然而立，无颜收他为徒。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

他用独特的指法、弓法和充满魔力的旋律征服了整个欧洲和世界，几乎欧洲所有的文学艺术大师，如大仲马、巴尔扎克、司汤达等都听过他演奏并为之激动。音乐评论家勃拉兹称他为“操琴弓的魔术师”。歌德评价他“在琴弦上展现了火一样的灵魂”。李斯特大喊：“天啊，在这四根琴弦中包含着多少苦难、痛苦和受到残害的生灵啊！”

贝多芬、弥尔顿、爱伦·坡、帕格尼尼，他们都在世界历史上占有举足轻重的地位，是抗争命运的强者。他们每个人都遭受着沉重的苦难，但同时，又享受着这些苦难。

苦难是人生的一大财富。不幸和挫折可能使人沉沦，也可能铸造一种坚强的意志品质，成就一个充实的人生。苦难是人生的一位良师，他能教给我们学会用感激的心情、积极的态度对待一切问题，养成坚强的意志，勇敢地参与社会竞争。

苦难是一所学校。许多人的生命之所以伟大，都来自他们所承受的苦难。最好的才干往往是从烈火中冶炼出来的。

人类总要经历重重的苦难，没有苦难的人生也就没有辉煌。也正如孟子所说“生于忧患，死于安乐”的道理一样。因为人们面对苦难，下意识地就会挑战苦难，并最终战胜苦难。

人生是苦难的，我们也是苦难的。有谁没面对过风霜的侵袭？又有谁在茫茫人海中漂泊，能顺利地觅得一栖安寝之地？也许我们应该问问那些成功之人背后的故事，其实每一个成功之人的背后都有一部苦难史。

高尔基说过：“苦难是人生最好的大学。”进过这所大学而且还能挺着胸从这里走出去的人，必将会成为生命的强者。他们就像是山顶的树，狂风

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

来时会低一下头，弯一下腰，但风一过，它又直直地挺起了头——刚强，而又有韧性。

苦难会给人很多财富。人们在苦难中学会了坚强和忍耐，性格变得平和而达观。他们隐忍着自己的伤痛，而对他人充满着仁慈与关爱，甚至对曾经伤害过自己的人也给予宽容和理解。人性中那些轻狂浮躁、狡黠虚伪、庸俗势利等天性，离他们越来越远。因为他们知道，人生无常，命运无常，你费尽心机得到的浮华终将是过眼烟云，是你的跑不掉，不是你的强留也留不住。珍惜自己所拥有的，走好脚下的每一步，才是根本。

苦难虽然有时会把你一生的追求和信念一瞬间撕得粉碎，也可能对你穷追不舍，一点点地蚕食着你生命中的绿色。但是，无论你经历过多少苦难，走过多少坎坷，你都不会一无所有，你总会还拥有一些东西，它们是你生命里最为宝贵的财产。

其实苦难只是人生中不可避免的考验，有谁能不经历苦难就为自己争得一片天地？苦难是人生中不可或缺的一个角色，没有它，人生岂能活得精彩？

苦难，是一个人、一个群体与一个民族精神成长的素材。而贫乏的时代之所以贫乏，往往在于世人不知苦难的深刻，人民不知苦难的深广，民族不知苦难的深重。只有承受苦难之后的不屈不挠，才称得上是灵魂的一种坚实状态，才称得上是源自坚强而又返归坚强的精神性存在。

只有从苦难这所学校毕业的人，才能拥有辉煌的人生，成为生命的强者。

心灵加油站

苦难是一所学校。许多人的生命之所以伟大，都来自他们所承受的苦难。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



呼唤“野性”的“狼道精神”

有一只名叫巴克的狗，它被人从南方主人家偷出来卖掉，几经周折后开始踏上淘金的道路，成为一条拉雪橇的苦役犬。在残酷的驯服过程中，它意识到了公正与自然的法则；恶劣的生存环境让它懂得了狡猾与欺诈，后来它自己将狡猾与欺诈发挥到了让人望尘莫及的地步；经过残酷的、你死我活的斗争，它最后终于确立了领头狗的地位。在艰辛的拉雪橇途中，主人几经调换，巴克与最后的一位主人结下了难分难舍的深情厚谊。这位主人曾将他从极端繁重的苦役中解救出来，而它又多次营救了它的主人。最后，在它热爱的主人惨遭不幸后，它便走向了荒野，响应它这一路上多次聆听到的、非常向往的那种野性的呼唤。

这就是杰克·伦敦最负盛名的小说之一《野性的呼唤》中的故事。故事讲述了一只良犬逐渐回归野性、重返荒野的过程，这一过程充满了野性与人性之间的交织与角斗，而最终野性占据了主导。作者藉此深刻反映了“弱肉强食”的丛林法则，揭示了野性的力量、残酷的生存法则，最终肯定和礼赞的是人性的力量。

狼不是自然界中个头最大、跑得最快、最为凶猛的动物，但它们却是自然界中的强者，这是为什么？

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

强者，无论在怎样的恶劣环境下，都可以生存发展。他们的身上，闪烁着一种野性的光芒，不屈不挠、顽强执着，他们不是温室里圈养的温顺小绵羊，而是经历自然的磨炼后具有坚强品质的雄壮野狼。虽然狼没有虎的凶猛、豹的敏捷、狮的威严，但狼却依然不输给它们。所谓的强者心态，便是这样一种狼道精神。有人将狼道精神总结为下面几条：

1．卧薪尝胆

狼不会为了所谓的尊严在自己弱小的时候去攻击比自己强大的敌人。

2．众狼一心

狼如果不得不去攻击比自己强大的敌人，必群起而攻之。

3．自知之明

狼也想当兽王，但狼知道自己是狼而不是老虎。

4．顺水推舟

狼知道如何用最小的代价去换取最大的回报。

5．同进同退

狼虽然通常独自活动，但狼却是最团结的动物，你不会发现有哪只狼在同伴受伤的时候独自逃走。

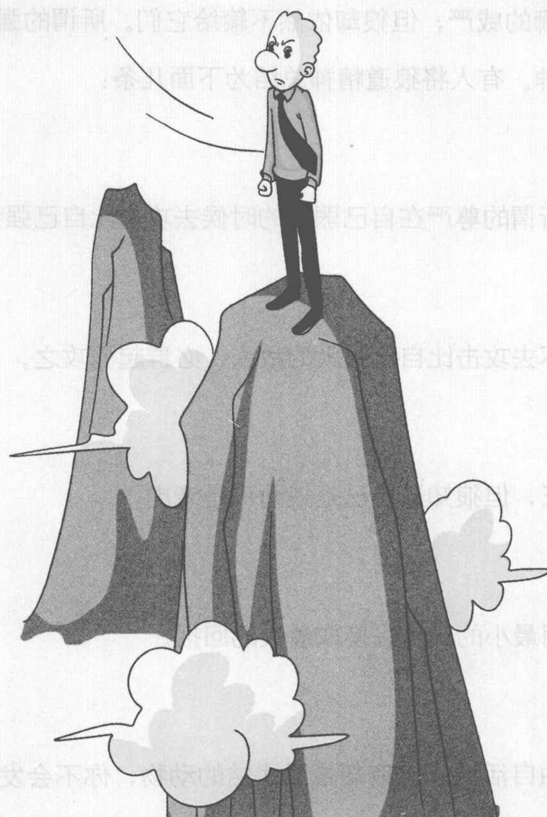
6．知己知彼

狼尊重每一个对手。狼在每次攻击前都会去了解对手，而不会轻视它，所以狼一生的攻击很少失误。

7．授狼以渔

狼会在小狼有独立能力的时候坚决离开它，因为狼知道，如果当不成

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



强者，无论在怎样的恶劣环境下，都可以生存发展。他们不是温室里圈养的温顺小绵羊，而是经历自然的磨炼后具有坚强品质的雄壮野狼。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

狼，就只能当羊了。

8. 自由可贵

在狼的眼中，自由是最可贵的。它们如果掉入了猎人的陷阱，可以咬断自己被夹住的腿，可以把自己弄得浑身是伤，甚至是放弃生命，都要得到自由。因为在它们的信念中，自由是它们的一切。

上面这些都是狼在自然界称雄所具备的精神和采取的行动。我们要成为人生的强者，可以遵循狼道精神的精髓和原则，不断加强自我修炼，呼唤潜埋于我们心中的“野性”。

成功学大师罗宾说，人生有两种人，他们对待机会的态度各不相同。第一种人是像羊一样的弱者，总是等待机会，机会若不降临，他们就觉得寸步难行；第二种人是像狼一样的强者，他们总是创造机会，即使机会没有来临，也觉得脚下有千万条路可走。

人的一生是奋斗的一生，如果失去了奋斗，生命就失去了意义，人生也缺少了激情。一个人只有不惧挑战，勇于奋斗，具有“狼道”精神，才能走向成功的殿堂！

心灵加油站

人的一生是奋斗的一生，如果失去了奋斗，生命就失去了意义，人生也缺少了激情。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



坚强执着的“阿甘精神”

在1995年的第六十七届奥斯卡金像奖最佳影片的角逐中，影片《阿甘正传》一举获得了最佳影片、最佳男主角、最佳导演、最佳改编剧本、最佳剪辑和最佳视觉效果等六项大奖。在影片中，阿甘是个智商只有75的低能儿，在学校里为了躲避别的孩子的欺侮，听从一个朋友珍妮的话而开始“跑”。他跑着躲避别人的捉弄。在中学时，他为了躲避别人而跑进了一所学校的橄榄球场，就这样跑进了大学。阿甘被破格录取，并成了橄榄球巨星，受到了肯尼迪总统的接见。

在大学毕业后，阿甘又应征入伍去了越南。在那里，他有了两个朋友：热衷捕虾的布巴和令人敬畏的长官邓·泰勒上尉。

在战争结束后，阿甘作为英雄受到了约翰逊总统的接见。在“说到就要做到”这一信条的指引下，阿甘最终闯出了一片属于自己的天空。在他的生活中，他结识了许多美国的名人。他告发了水门事件的窃听者，作为美国乒乓球队的一员到了中国，为中美建交立下了功劳。猫王和约翰·列侬这两位音乐巨星也是通过与他的交往而创作了许多风靡一时的歌曲。最后，阿甘通过捕虾成了一名企业家。为了纪念死去的布巴，他成立了布巴·甘公司，并把公司的一半股份给了布巴的母亲，自己去做一名园丁。阿甘经历了世界

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

风云变幻的各个历史时期，但无论何时，无论何处，无论和谁在一起，他都依然如故，纯朴而善良……

贯穿阿甘一生的，是他的奔跑，无论在何时何地，都不停滞，奔跑给他带来了人生中一个又一个的辉煌。

在强者的字典里，没有半途而废这个概念，他们像阿甘一样，不停地“奔跑”。他们对生活中的每件事都认真到底，积极主动地面对各种挑战。在他们成功的字典里，你只会看到“坚持到底，就是胜利”、“努力，再努力”、“我从来不计较薪水的多少”等振奋人心的话。

强者总是用行动来说明他们的一切，他们的言谈举止都表现了他们的实干性，他们的语言与行动总是能很好地配合。所以，对那些没有任何行动支持的语言，他们是不喜欢的。他们会直接说：“让我们马上去干！行动是最好的语言。”

有时，一种只求稳定的心理束缚着半途而废者的行动，他们知道自己今天的地位是靠自己在逆境中努力拼搏得来的，知道它来得不容易。再次面对挑战的时候，他们总是故步自封，觉得自己付出的太多，收获的却太少。正是这种不幸的心理，使他们只顾权衡危险和收获，而错过了更多的机会。

就这样，半途而废者放弃了再次攀登的机会。半途而废者虽然已经走到了成功的门口，只要咬咬牙，迎接挑战，就能获取成功，但他们还是有着充足的理由放弃自己，放弃“往上爬”的机会。

强者的生活就是面对和克服那些像潮流一样涌来的逆境，他们不会放过“往上爬”的机会，因为他们经历了太多的逆境。在现实中我们看到许多成功者都来自于不利的环境，而成功者却能在逆境淹没的世界里走出来。

在那些强者的创业故事里，你会发现一个普遍的特征：在生活的某一段

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

时间里，他们会经常面对重大的逆境。这种逆境是每个人在人生中都会经历的。

迎接挑战要付出的代价是很大的，谁都不能掩饰这点，但是在战胜挑战后收获同样也是丰厚的。正是因为这样的一个定理，那些懦弱的半途而废者所付出的代价，要比迎接挑战所付出的还多。

“奇迹多是在厄运中出现的。”许多事在顺利的情况下做不成，而在受挫折后，经受悲痛的“浸染”，却能做得更完美、更理想。

“压力能使人产生奇异的力量。”人们最出色的工作往往是在逆境下做出的。思想上的压力，甚至肉体上的痛苦都可能成为精神上的兴奋剂。

压力为人创造了值得思考和琢磨的机会，使人尽快成熟起来。木以绳直，金以淬刚。世上成大事的人无不是经过艰苦磨炼的。艰难的环境一般会使人沉沦下去，但是在试图成大事者的眼里，困难终会被克服，这就是所谓的“艰难困苦，玉汝于成”。

压力能使强者在思想感情上受到打击，从中感悟人生的真谛。

成为强者的“阿甘”们，一直都在“奔跑”，用自己的坚强与执着谱写着人生一章又一章的辉煌乐章。

心灵加油站

压力为人创造了值得思考和琢磨的机会，使人尽快成熟起来。艰难的环境一般会使人沉沦下去，但是在试图成大事者的眼里，困难终会被克服。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



飞出“金丝笼”，变成独立的“雄鹰”

很多时候，我们羡慕在天空中自由自在飞翔的雄鹰。人，其实也该像雄鹰一样，飞于九天之上，与白云为伴，立于悬崖之巅，与狂风为伍，无拘无束，无羁无绊。这，才是雄鹰应有的生活，才是人类应有的生活。

但是，这世上终有一些鸟儿，因为无法独立于白云之上，转而依赖他人，自愿钻进别人为它准备的遮风挡雨的笼子，从而成为笼中鸟儿，永远地失去了独立与自由，成为人类的玩物。与人类相比，鸟儿的依赖要简单得多。而人类，却要面对来自红尘之中的种种磨难。于是，人们往往在这些磨难中迷失了自己，从而跌进了依赖的牢笼。

这，是鸟儿的悲哀，也是人类的悲哀。

然而更为悲哀的是，鸟儿被囚禁于笼中，被人玩弄于股掌之上，仍欢呼雀跃，放声高歌，甚至于呢喃学语，博人欢心；而人类置身于依赖牢笼的包围中，仍自鸣得意，唯我独尊。这，应该说是一种更深层次的悲哀。

人，要靠自己活着，而且必须靠自己活着，在人生的不同阶段，尽力达到理应达到的自立水平，拥有与之相适应的自立精神。这是当代人立足社会的根本基础，也是形成自身“生存支援系统”的基石，因为缺乏独立自主个性和自立能力的人，连自己都管不了，还能谈发展和成功吗？即使你的家庭环境所提供的“先赋地位”是处于天堂之乡，你也必得先降到凡尘大地，从头爬起，以平生之力练就自立自行的能力。因为不管怎样，你终将独自步入

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

社会、参与竞争，你会遭遇到比学习生活要复杂得多的生存环境，随时都可能出现或面对你无法预料的难题与处境。你不可能随时动用你的“生存支援系统”，而必须得靠顽强的自立精神克服困难，坚持前进！

有很多人，躲在父母的羽翼下，让别人为他遮风挡雨，这种人都不会有很大出息的。而一旦当他们不得不依靠自己，不得不动手去做，或是在蒙受了失败之辱时，他们通常就能在很短的时间内发挥出惊人的能力来。

飞出“金丝笼”，变成独立的“雄鹰”，这是所有成功者的做法。其实，当一个人感到所有外部的帮助都已被切断之后，他就会尽最大的努力，以最坚忍不拔的毅力去奋斗。结果，他会发现：自己可以主宰自己命运的沉浮！

完全依靠自己、绝没有任何外部援助的处境是最有意义的，它能激发出一个人身上最重要的东西，让人全力以赴。就像十万火急的关头，一场火灾或别的什么灾难会激发出当事人做梦都没想到过的一股力量。危急关头，不知从哪儿来的力量为他解了围。他觉得自己成了个巨人，他完成了危机出现之前根本无力做成的事情。当他的生命危在旦夕，当他被困在出了事故、随时都会着火的车子里，当他乘坐的船即将沉没时，他必须当机立断，采取措施，渡过难关，脱离险境。

一旦人不再需要别人的援助，自强自立起来，他就踏上了成功之路。一旦人抛弃了所有外来的帮助，他就会发挥出过去从未意识到的力量。如果我们决定依靠自己，独立自主，就会变得日益坚强，距离成功也就越来越近。

一个喜欢冒险的男孩爬到父亲养鸡场附近的一座山上去，发现了一个鹰巢。他从巢里拿了一只鹰蛋，带回养鸡场，把鹰蛋和鸡蛋混在一起，让一只母鸡来孵。孵出来的小鸡群里有了一只小鹰。小鹰和小鸡一起长大，因而不知道自己除了是小鸡外还会是什么。起

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

初它很满足，过着和鸡一样的生活。

但是，它渐渐对鸡的生活感到不满足，渴望一种全新的独立生活。它不时在想："我一定不只是一只鸡！"只是它一直没有采取什么行动，直到有一天一只了不起的老鹰翱翔在养鸡场的上空，小鹰感觉到自己的双翼有一股奇特的新力量，感觉胸腔里心正猛烈地跳着。它抬头看着老鹰的时候，一种想法出现在心中："我和老鹰一样，养鸡场不是我呆的地方。我要飞上青天，栖息在山岩之上。"

它从来没有飞过，但是这种飞翔的力量埋藏于它的内心深处。它展开了双翅，飞升到一座矮山的顶上。兴奋之下，它再飞到更高的山顶上，最后冲上了青天，到了高山的顶峰，它发现了伟大的自己。

你是否有这份勇气，让自己脱离"鸡"一般的生活，像故事中的幼鹰那样，独立"飞翔"？

只要拥有遇事求己的那份坚强和自信，人人都能摆脱"金丝笼"的束缚，成为独立的雄鹰。

过分依赖别人，失败的是自己。一味地把希望寄托在别人身上，而不积极地创造条件改变自己的命运，就如同没有大脑的白痴，自己的一切都掌握在别人手里。

因此，对于青少年朋友们来说，要成为生命的强者，我们就要摆脱依赖的心理，一切靠自己，用独立与坚强的翅膀为自己建造未来幸福的家园。

心灵加油站

完全依靠自己、绝没有任何外部援助的处境是最有意义的，它能激发出一个人身上最重要的东西，让人全力以赴。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



破釜沉舟才能绝处逢生

中国历史上，有两次绝处逢生的著名战役，一是破釜沉舟，一是背水一战。

秦朝末年，天下大乱。秦将章邯攻打赵国起义军。赵军退守巨鹿（今河北平乡西南），并被秦军重重包围。危难之中，楚怀王封宋义为上将军、项羽为副将，率军救援赵国。

但是面对赵军即将被围剿的结果，宋义却退守安阳，按兵不动，希望秦赵两军交手后两败俱伤，他再渔翁得利。

宋义的不义之举，再加上退守中粮草已经严重匮乏，导致军中怨声载道。项羽见此忍无可忍，进营帐杀了宋义，并声称他叛国反楚。于是将士们拥项羽为上将军。杀宋义的事，使项羽威震楚国，名闻诸侯。

随后，他率所有军队悉数渡黄河前去营救赵国，以解巨鹿之围。全军渡黄河之后，项羽下令把所有的船只凿沉，把所有烧饭的锅都打破，并烧掉自己的营房，只带三天干粮，断绝自己的后路，打算与秦军决一死战。

这支被自己逼上绝路的大军迅速到了巨鹿外围，并包围了秦军，截断了秦军外联的通道。楚军战士以一当十，杀伐声惊天动

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

地。历经九次的生死激战，楚军最终大破秦军。而前来增援的其他各路诸侯却都因胆怯，不敢近前。楚军的骁勇善战大大提高了项羽的声威。战胜后，项羽于辕门接见各路诸侯时，各诸侯皆被项羽这种壮烈无敌的威严所震慑，不敢正眼相对。

“破釜沉舟”由此得来。

公元前204年，韩信率一万新招募的汉军越过太行山，准备攻打项羽的同盟国赵国。赵王和大将陈余集中二十万兵力，占据了太行山以东的咽喉要地井陉口，大有“一夫当关，万夫莫开”的迎战气势。井陉口以西是一条长约百里的狭道，两边是山，道路狭窄，是汉军的必经之地，形势对韩信十分不利。赵军谋士李左车献计：不要正面应战，派兵绕到汉军大后方，切断他们的粮道，把韩信困死在井陉狭道中。陈余刚愎自用，不听李劝，说：“韩信只有几千人，千里袭远，如果我们避而不击，岂不让诸侯看笑话？”

探得敌方消息后，韩信迅速率领汉军进入井陉狭道，在离井陉口三十里的地方扎下营来。夜半，韩信秘派两千轻骑，每人带一面汉军旗帜，从小道迂回到赵军大营的后方埋伏，并告诫他们，在两军对阵后，迅速冲进赵营，拔掉赵旗，换上己方旗帜。其余汉军在简单的休整装备后，马上向井陉口进发。到了井陉口，大队渡过绕蔓水，背水列下阵势，敌军见后，无不笑话韩信是自寻死路。

陈余率轻骑精锐蜂拥而出，要生擒韩信。韩信假装兵败不敌，逃回河边的阵地。陈余果然上当，下令赵军全营出击，直逼汉军阵地。汉军因无路可退，个个奋勇争先。双方厮杀半日，赵军丝毫占

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

不到半点便宜。这时赵军想要退回营垒，却发现自己大营里全是汉军旗帜，军心立时大乱。韩信趁势反击，赵军大败，陈余战死，赵王被俘。战后，有人问："兵法有云，背山、面水列阵是行军打仗之大忌。这次我们背水而战，居然打胜了，这是为什么呢？"韩信说："兵法上不是也说'陷之死地而后生，置之亡地而后存'吗？在毫无退路的情况下，士兵才能发挥他最大的战斗力，这样才有可能扭转劣势，转败为胜。"

两次战役都是将自己置于死地。在毫无退路的绝境之中，士兵们反而没有退缩之意，更加勇猛直前，赢得胜利。

生活之中的我们，就是因为不能让自己置之死地，有太多的顾虑，才导致畏缩不前的。

真正的强者，就应该在束缚中怀抱着希望，在绝望中坚持理想，用激情和毅力冲破束缚，开创属于自己的开阔天地！

心灵加油站

真正的强者，就应该在束缚中怀抱着希望，在绝望中坚持理想，用激情和毅力冲破束缚，开创属于自己的开阔天地！

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

第四章

共赢心态：给生命一个跳板

在这个知识经济高速发展、社会分工日益细致化的时代，共赢心态为我们提供了一个更快通向成功的平台，让我们在与他人的合作中走向一片更广阔的天地！

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



共赢是卓有远见的成功心态

21世纪是一个全球一体化的共赢时代，合作已成为人类生存的重要手段。随着科学知识向纵深方向发展，社会分工越来越精细，人不可能再成为百科全书式的人物。每个人都要借助他人的智慧完成自己人生的超越，所以这个世界既充满了竞争与挑战，又充满了合作与快乐。

合作共赢不仅使科学王国不再壁垒森严，同时也改变了世界的经济疆界。我们正经历一场转变，这一转变将重组政治和经济，届时将没有仅属于一国的产品或技术，没有仅属于一国的公司，也没有仅属于一国的工业。至少将来不再有我们通常所知的仅属于一国的经济。留存在国家界限之内的一切，是组成国家的公民。

所以，在这样一个大背景之下，共赢心态成为人们走向成功所必备的一种心态。

在这个纷繁复杂的社会中，每个人都需要别人的帮助。适应他人固然要心胸宽广和虚心学习，但如果仅仅是单方面地适应，则可能仍然得不到他人的支持与帮助。因此，具备施与心，还要具备帮助他人适应你的能力和习惯。

与对手竞争并夺取成功是我们的奋斗目标。但合作共赢也是成功的一大趋势。青少年朋友们在通往成功的路上更多的是战胜自己，而不是战胜他人，更多的是与他人相互合作，而不是相互争斗。我们所说的竞争是合作前

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

提下的竞争，是竞争与合作的对立统一。试想，纵然你考了全省第一，可是由于品行问题使得大家都远离你，成了孤家寡人，哪里会有一点成功的幸福感可言？成功与幸福始终是相伴而行的。缺乏情感的冷冰冰的成功实际上是暂时的，伴随这样的成功而来的，更多的是痛苦，而不是喜悦。

人生在世，离开合作，谁也无法生存。因此，我们一方面提倡竞争，另一方面主张合作共赢。我们不能单纯为了小范围的个人利益而相互争斗，我们应该为了大范围内的共同利益而合作。多帮助他人，才可能得到更多的帮助。

俗话说得好：投之以桃，报之以李。今天你帮助他人，他可能不会马上报答，但他会记住你的好处，也许会在你不如意时给你以回报。退一万步来说，你帮助别人，他即使不会报答你的厚爱，但可以肯定的是，他日后至少不会作出对你不利的事情。如果大家都不做不利于你的事情，这对你不也是一种极大的帮助吗？

举个例子来说，中国人喜欢用筷子作餐具，用过筷子的人都知道，只有将两支独立的筷子放在一起，才能夹起你想要吃的东西。这两支筷子也蕴含了一个道理，那就是和他人共赢会赢得更多。

曾经有一名商人在一团漆黑的路上小心翼翼地走着，心里懊悔自己出门时为什么不带上照明的工具。忽然前面出现了一点光亮，并渐渐地靠近。灯光照亮了附近的路，商人走起路来也顺畅了一些。待到他走近灯光时，才发现那个提着灯笼走路的人竟然是一位盲人。

商人十分奇怪地问那位盲人说：“你本人双目失明，灯笼对你一点用处也没有，你为什么要打灯笼呢？不怕浪费灯油吗？”

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

盲人听了他的问话后，慢条斯理地回答道："我打灯笼并不是为给别人照路，而是因为在黑暗中行走，别人往往看不见我，我便很容易被人撞倒。而我提着灯笼走路，灯光虽不能帮我看清前面的路，却能让别人看见我。这样，我就不会被别人撞倒了。"

这位盲人用灯火为他人照亮了本是漆黑的路，为他人带来了方便，同时也因此保护了自己。正如印度谚语所说："帮助你的兄弟划船过河吧！瞧，你自己不也过河了？！"

全球化的发展，使得人们之间的共同利益越来越多，与别人合作共赢，会使自己走向成功的更深一层。共赢是一种卓有远见和雄心的成功心态，也是新世纪新背景下新时代的要求。

由于当代科学技术和社会的发展，对于一个立志开拓、希望获得成功的青少年来说，已经不仅仅需要个体的精进，而且还需要知识的高度集结作为成功的基石。因此，你越是善于从群体中求知，越是不断地开拓新的求知领域，你就越有益于人与人之间的优势互补，你的智能结构就越完美，你就越富有应变能力，进而越是能够应付变化繁复的社会发展和科学技术的发展。

你要想成为21世纪的高效能人才、未来的成功者，就一定要有共赢之心，这是时代的要求，更应为每一个欲成大事者所共识。

心灵加油站

人在通往成功的路上更多的是战胜自己，而不是战胜他人，更多的是与他人相互合作，而不是相互争斗。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



不要用个性的“刺”孤立自己

共赢心态最大的敌人就是自我中心主义和自我孤立的倾向。在现实生活中，自我中心的人并不少见。例如，有的人在图书馆里随心所欲，自己想听音乐就大声播放，不管他人是在休息还是学习，而自己想睡觉时又要求别人别弄出声响；有的人对别人的东西一点也不爱惜，而对自己的东西十分珍惜，很少借给别人；有的人总爱指责别人如何如何，却很少能把目光指向自己，进行自我检讨；有的人视父母的关爱为理所当然，却很少能够站在父母的立场上来为他们着想，只知获取，不知奉献；有的人在劳动中拈轻怕重，挑肥拣瘦；如此等等。这种心理对自己的发展极为不利，最终会给自己带来严重的伤害。

在NBA的历史中，曾有一位特别的球星罗德曼，他的职业生涯虽然曾经辉煌，却被自己的“个性”所毁掉。他在职业生涯中先后效力过五支球队——底特律活塞队、圣安东尼奥马刺队、芝加哥公牛队、洛杉矶湖人队和达拉斯小牛队。除了在湖人队和小牛队罗德曼是混饭吃之外，在前三支球队，罗德曼都是有足够的能力“不辱使命”的。

1986~1993年，罗德曼在底特律活塞队度过了7个赛季。在兰比尔等人的教导下，他虽然打球手段不够光明，并且为自己赢得

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

了“坏孩子”的称号，但他却是在尽最大的能力为球队作贡献。“……我对当年的底特律活塞队还是抱着特别的感情。我们拥有一切，对我而言，那支队伍相当的特别，因为那是我崛起的地方，也是我学习如何参与比赛的地方。”罗德曼曾这样感慨地回忆道。所以，底特律活塞队时期的罗德曼，是球队团结稳定、积极向上的一个因素。然而，当1993年罗德曼效力马刺队的时候，事情便发生了改变：他的特立独行、唯我独尊让马刺队吃尽了苦头。

他把三种人看成自己的敌人：首先是大卫·斯特恩——NBA的总裁，因为斯特恩要维护NBA的形象，不允许罗德曼为所欲为，对罗德曼的很多行为都会给予处罚，这让罗德曼很不适应，他认为斯特恩干涉了自己的自由，所以他就要和斯特恩对着干；第二种人是马刺队当时的主教练希尔以及球队总经理波波维奇，因为他们希望驯服罗德曼，使罗德曼听从指挥，在球场上更大地发挥作用，但当时的罗德曼已经获得了两个总冠军，自视极高，他甚至希望教练听从他的指挥，这种矛盾便不可调和了；第三种人是大卫·罗宾逊等球员，罗宾逊是马刺队的绝对核心和精神领袖，工资比罗德曼高很多，但罗德曼认为罗宾逊是高薪低能，在关键比赛中总会“脱线”，而自己这种能“左右”比赛胜负的选手却不受重用，挣的钱与实力不成正比。但事实却是罗德曼无论在活塞队，还是在马刺队，即使在公牛队，他挣的钱都不与他的名声成正比。

由于这种个性，罗德曼成为球队中的不稳定分子，或者说是一个破坏者。在1994–1995赛季季后赛的第二轮比赛中，马刺队对阵湖人队。第三场比赛中，罗德曼在第二节被换下场，当时他很不满，在场边脱掉球鞋，躺在记者席旁边的球场底线前……暂停的时

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

候，罗德曼也不站起来，不到教练面前听讲战术……后来，马刺队输掉了那场比赛。当时，摄像机一直对着罗德曼，播出后马刺队的管理层大为光火，结合到罗德曼平时的所作所为，他们认为罗德曼已经影响到了球队的团结，于是决定对罗德曼禁赛。没有了罗德曼的马刺队，队员团结一致，在后来的比赛中打败了湖人，报了一箭之仇。

从结果来看，马刺队对罗德曼禁赛的决策是正确的。

但是由于马刺高层对罗德曼还抱有幻想，没有真正认识到他的破坏力，在西区决赛中，他们又重新起用罗德曼。但此时的罗德曼已经对禁赛怀恨在心，根本不可能全心全力为球队作贡献了。

决赛前，球队有三天的备战调整时间，但罗德曼却在那三天的空当里到拉斯维加斯赌博去了。后来经过百般劝说，他回到球队，但在比赛中，他却不听主教练的战术安排，独断独行；在球队失利后，他还在休息室里对所有人大肆咆哮……结果，火箭队获得了最终的胜利，并获得了那个赛季的总冠军。

鉴于罗德曼的种种恶习，马刺高层对他彻底失望，赛季结束后，便将罗德曼扫地出门……

罗德曼的个性养成有一定的客观原因，童年的不幸使得他性格叛逆、行为乖张。但更主要的是主观上的自我中心主义，不是要他适应球队，而是要球队适应他。这也就是他为什么会有功于活塞队和公牛队——因为那里有托马斯和杰克逊，相反他会有害于马刺队——因为那里有老老实实的罗宾逊。从这个意义上说，罗德曼本应该在小牛队再创造一番伟业，只不过那时候他已经老了……

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

罗德曼用个性的刺把自己和团队隔离，结果造成的是两看相厌的双输。归根到底，这种所谓的“个性”其实是一种自私的“自我中心主义”。

过多“自我中心主义”的人，专门利己，毫不利人；想问题和做事情都从“我”字出发，希望别人都围着他转，“只许自己放火，不准别人点灯”，不能设身处地地站在别人的立场上考虑问题。这种人往往有好处就上，有困难就让，有错误就推，有功劳就抢，总认为自己永远正确；在与人交往中自私自利、患得患失，不懂得关心和尊重别人，有时甚至会伤害别人；还可能表现为对人冷漠，甚至敌对。这种心态和行为会严重阻碍与别人的顺畅交往，不可能赢得他人的好感和信任。

以自我为中心的人片面强调“自我需求”，追求狭隘的“自我实现”；只强调人生的权利，而不考虑人生的社会责任。他们往往容易陷入自我中心的漩涡，在考虑个人利益的时候，把自己的社会责任置之度外。而共赢心态就是要求我们从自我中心的漩涡中走出来，融入大家的氛围中，在与别人的合作与交往中更健康地生活与成长。

心灵加油站

共赢心态就是要求我们从自我中心的漩涡中走出来，融入大家的氛围中，在与别人的合作与交往中更健康地生活与成长。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



多用“我们”这个词

共赢心态注重的是大家，是我们，是团体，而不是个人。学习共赢心态，首先要学会放弃“我”，而多多使用“我们”。

有一位心理学家做过一项有名的实验，就是选编了三个小团体，并且分派三人饰演专制型、放任型、民主型的三位领导人，然后对这三个团体进行意识调查。

最终结果显示，民主型领导人所带领的这个团体表现了最强烈的同伴意识。而其中最有趣的，就是这个团体中的成员大都使用“我们”一词来说话。

很多听过演讲的人，大概都有这样的感受，就是演讲者说“我这么想”比“我们是否应该这样”使你觉得和对方的距离更远。因为“我们”这个字眼含有“你也参与其中”的意思，会令对方心中产生一种参与意识，按照心理学的说法，这种情形是“卷入效果”。

小孩子在玩耍时，经常会说“这是我的东西”或“我要这样做”，这种说法是因为小孩子的自我显示欲直接表现所造成的。但有时在成人世界中，也会出现如此说法，而这种人不仅无法令对方有好印象，可能在人际关系方面也会受阻，甚至在自己所属的团体中形成被孤立的局面。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

人心是很微妙的，同样是与人交谈，但有的说话方式会令对方反感，而有的说话方式却会令对方不由自主地产生妥协之心。

事实上，我们在听别人说话时，对方说“我”、“我认为……”带给我们的感受，将远不如他采用“我们……”的说法，因为这种说法可以让人产生团结意识。

在与人交谈时，我们要注意措辞，多说“我们”。用“我们”来做主语，以此来制造彼此间的共同意识，对促进我们的人际关系将会有很大的帮助。

“我”在英文里是最小的字母，千万别把它变成你语汇中最大的字。

“我们”带给你的是更多的凝聚力和向心力，而“我”仅少一字，就会产生截然不同的效果。

一次聚会，一位男士在讲话的前三分钟内，一共用了36个“我”。他不是说“我”，就是说“我的”，如“我的公司”、“我的花园”，等等。随后一位熟人走上前去对他说：“真遗憾，你失去了你的所有员工。”

那个人怔了怔说：“我失去了所有员工？没有呀，他们都好好地在公司上班呢！”

“哦，难道你的这些员工与公司没有任何关系吗？”

亨利·福特二世在描述令人厌烦的行为时说：“一个满嘴‘我’的人，一个独占‘我’字、随时随地说‘我’的人，是一个不受欢迎的人。”

在人际交往中，“我”字讲得太多并过分强调，会给人突出自我、标榜自我的印象，这会在对方与你之间筑起一道防线，形成障碍，影响别人对你

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

的认同。

因此，懂得语言艺术的人，在语言传播中，总会避开“我”字，而用“我们”开头。下面的几点建议可供借鉴：

1. 尽量用“我们”代替“我”

很多情况下，你可以用“我们”一词代替“我”，这可以缩短你与大家的心理距离，促进彼此之间的感情交流。

例如，“我建议，今天下午……”可以改成“今天下午，我们……好吗？”

2. 说话时应用“我们”开头

在员工大会上，你想说：“我最近做过一项调查，我发现40%的员工对公司有不满的情绪，我认为这些不满情绪……”

如果你将上面这段话的三个“我”字转化成“我们”，效果就会大不一样。说“我”有时只能代表你一个人，而说“我们”代表的是公司，代表的是大家，员工们自然容易接受。

3. 非得用“我”字时，以平缓的语调淡化

不可避免地要讲到“我”时，你要做到语气平淡，既不把“我”读成重音，也不把语音拖长。同时，目光不要逼人，表情不要眉飞色舞，神态不要得意洋洋，你要把表述的重点放在对事件的客观叙述上，不要突出做事的“我”，以免使听的人觉得你自认为高人一等，觉得你在吹嘘自己。

尽管“我们”比“我”只多一字，但这一字之差值千金。学会多用“我们”这个词，把你和他人联系起来，这样你才更能得到别人的信赖，与人携手合作，走向共赢之路。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

心灵加油站

在与人交谈时，我们要注意措辞，多说“我们”。用“我们”来做主语，以此来制造彼此间的共同意识，对促进我们的人际关系将会有很大的帮助。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



亮出你诚信的“信用卡”

诚信是建立共赢心态的基础和保障，我们与他人的交往与合作，无不依赖诚信进行。

梅耶·安塞姆是赫赫有名的罗特希尔德家族财团的创始人，18世纪末他住在法兰克福著名的犹太人街道时，他的同胞们常常遭到残酷迫害。虽然关押他们的房子的门已经被拿破仑推倒了，但此时他们仍然被要求在规定的时间回到家里，否则将被处以死刑。他们过着一种屈辱的生活，生命的尊严遭到践踏，所以，一般的犹太人在这种条件下很难过一种诚实的生活。但实践证明，安塞姆不是一个普通的犹太人，他开始在一个不起眼的角落里建立起了自己的事务所，并在上面悬挂了一个红盾。他将其称之为罗特希尔德，在德语中的意思就是“红盾”。他就在这里干起了借贷的生意，迈出了创办横跨欧陆的巨型银行集团的第一步。

当兰德格里夫·威廉被拿破仑从他在赫斯卡塞尔地区的地产上赶走的时候，他还拥有500万的银币。兰德格里夫把这些银币交给了安塞姆，并没有指望还能把它们要回来，因为他相信侵略者们肯定会把这些银币没收的。但是，安塞姆这位犹太人却非常聪明，他把钱埋在后花园里，等到敌人撤退以后，就以合适的利率把它们

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

贷了出去。当威廉回来的时候，等待他的是令他喜出望外的好消息——安塞姆差遣他的大儿子把这笔钱连本带息送还了回来，并且还附了一张借贷的账目明细表。

在罗特希尔德这个家族的世世代代当中，没有一个家庭成员为家族诚实的名誉带来过一丝的污点，不管是生活上的还是事业上的。如今，据估算，仅“罗特希尔德”这个品牌的价值就高达4亿美元。

人与人在交往中，最害怕的便是别人的欺骗、不守信用，这样的人即使再有才干也会让别人远离他，因为他已臭名昭著；而诚实的人，他的诚信会赢得别人的信任，会为自己赢取一份良好的声誉。

诚信是一张信用卡，你积累的信用越多，从中取得的利益也就越多。

波士顿市长哈特先生说，他目睹了诚实和公平交易的深入人心，90%的成功生意人都是以正直诚实著称的，而那些不诚实的人的生意最终都走向破产。

他说：“诚实是一条自然法则，违背它的人会得到报应，受到应有的惩罚，就像万有引力定律不可违背一样，诚实的定律也是不可违背的。违背的结果就是受到惩罚，不可逃脱的惩罚。或许他们可以暂时地逃避，但最终却无法逃避公平。商人拥有顾客们所需要的东西，同时商人也需要顾客所拥有的东西。当交易发生的时候，如果双方都是诚实的，那么双方都会受益。对资本家和工人来说，诚实对双方都是有利的。如果资本家不能诚实地对待工人，那么资本家不会赢得利润；反之亦然。就像90%的成功人士的经验所证明的，这是一条在生活中的方方面面都行得通的法则。”

其实，不仅是生意往来，人和人之间的任何一种交往，都缺不了诚信这张信用卡。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

在所有的品质中，诚信是与人沟通合作最为关键的一条。越是诚实的人，就会吸引越多的合作伙伴。

“诚信”二字乃是我国五千年文明中所凝练的一种精神品质，是中华民族的传统美德，是中国商道中备受推崇的道德信条，也是他们得以发迹和发展的基础。而在现代社会中，诚信具有更重要的意义。人们之间的社会行为从功能上说，以合作活动和交换活动为主。无论是工厂、农村、机关、公司，人们的工作都是以合作的方式进行，甚至在一个家庭中也少不了合作。交换与传递在合作中必不可少。最典型的是在商业合作领域，买卖、委托、招聘、雇佣等，几乎每一种合作或交换都涉及守信、守约。在个人与个人之间、群体与群体之间，体现了守信守约的多层次性。

人们在相互交流与沟通的过程中，只有做到诚信，才能够心无芥蒂、无间合作。心往一处用，劲往一处使，大家都能够信任对方且全力以赴，就能够更快、更好地达到既定目标，甚至还会有很多计划外的收益，取得更大的共赢效果。

能够达到共赢的人手中都有一张“信用卡”——以诚信处世。讲信义、重承诺，他们在平时便会收益不断，在危难之时就能获得别人的帮助。

诚信，不仅是做人的准则，也是处世的原则和方法。我们要以诚信的态度处世。讲信义、重信义，这样的人才会为世人所接受，也才会在危难之时获得帮助，才能与人合作，达到共赢。

心灵加油站

人们在相互交流沟通过程中，只有做到诚信，才能够心无芥蒂、无间合作。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



欣赏别人的事业风景

我们每个人都会或多或少存在一些嫉妒心，无法面对那些比我们优秀的人，这一点正是阻挡大多数人迈向成功的绊脚石。羡慕和嫉妒只会使自己将自己的注意力集中在别人的优点和自己的缺点上，无法保持一颗平常心，这样就不能在学习和工作中取长补短，更不能提升自我的能力。

嫉妒就是拿别人的优点来折磨自己。别人年轻他嫉妒，别人长相漂亮他嫉妒，别人身体健康他嫉妒，别人有才学他嫉妒，别人事业有成他嫉妒，别人的妻子贤淑他嫉妒，别人学历高他嫉妒……

西方有一句谚语：“好嫉妒的人会因为邻居的身体发福而越发憔悴。”所以，好嫉妒的人总是40岁的脸上就写满50岁的沧桑。嫉妒不仅会影响到我们的健康与生活，更重要的是，嫉妒会影响到我们的工作心情，是我们职业发展过程中最大的心理障碍。

在社会中，嫉妒常常是当自己的才能、名誉、地位或境遇被他人超越，或彼此距离缩短时所产生的一种由羞愧、愤怒、怨恨等组成的多种情绪体验，它带有明显的敌意，甚至会产生攻击、诋毁他人的行为，不但危害他人，给人际关系造成极大的障碍，最终还会摧毁自身。

嫉妒所带来的后果是严重的，它阻断了人与人之间的正常交流，更不用提合作与共赢了，连沟通都成了问题。

金无足赤，人无完人。谁都会有自己的缺点。相反，“尺有所短，寸有

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

所长”，每个人也都有自己的优点。我们只有能够欣赏别人的事业风景，善于发现别人的优点，才能好好地利用这些优点为自己服务。

拿破仑一生中指挥过众多大战役，并屡屡得胜，一个重要的原因就是他善于用人。拿破仑懂得，人总是各有所长，各有所短。因此，他选拔将才从不要求十全十美。他善于发现别人的优点和长处，并利用它来为自己服务。按这一原则，他果断选择了贝赫尔作他的参谋长。他说：“贝赫尔缺乏果断，完全不适于指挥任务，但却具有参谋长的一切素质。他善于看地图，了解一切搜索方法，他对于最复杂的部队调动是内行。”这样的人，对一切都喜欢自作决定的拿破仑来说，无疑是一位最理想的参谋长。

钢铁大王安德鲁·卡内基曾经亲自预先写好他自己的墓志铭：“长眠于此地的人懂得在他的事业过程中起用比他自己更优秀的人。”

大部分美国人都有一种特长，就是善于发现别人的优点，并能够吸引一批才识过人的良朋好友来合作，激发共同的力量。这是美国成功者最重要的、也是最宝贵的经验。

任何人如果想成为一个企业的领袖，或者在某项事业上获得巨大的成功，首要的条件是要有一种鉴别人才的眼光，能够识别出他人的优点，并在自己的道路上利用他们的这些优点。

面对别人的成功，我们应该做到两点：

1．学会坦诚面对

培养豁达的人生态度，要有宽阔的胸襟，将心比心地、设身处地为别人着想。要知道，“天外有天，人外有人”是正常的。

2．转化嫉妒，化嫉妒为动力

无论在何种环境中，每个人都要在具有竞争的条件下客观地对待自己。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

不要把比自己优秀的人当成自己的敌人，要当成自己前进的动力。学会赞美别人，把别人的成就看作是对社会的贡献，而不是对自己权利的剥夺或地位的威胁。将别人的成功当成一道美丽的风景来欣赏，你在各方面将会达到一个更高的境界。

心灵加油站

我们只有能够欣赏别人的事业风景，善于发现别人的优点，才能好好地利用这些优点为自己服务。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



牵手合作，开创共赢局面

现代社会是一个充满竞争的社会。“物竞天择，适者生存”，可以说，竞争是无处不有、无时不在的。竞争者与合作者作为竞争与合作的主体及对象，与竞争合作相伴而生、相伴而灭。

合作与竞争看似水火不相容，其实不然。合作与竞争有许多相通的地方。合作与竞争，可以说伴随着人类社会的出现而同时出现。合作与竞争不仅没有削弱、消亡，相反，随着时间的推移和社会的进步，合作与竞争的趋势在增强。而且，随着人类生存空间的不断拓展，交往范围的不断扩大，人与自然斗争的不断深化，科技的不断发展，合作与竞争的联系也在日益加强。在知识经济时代中，高科技的发展水平和发展速度已经超出了人们的想象，通讯、交通等的发展使人们之间的沟通与交流变得空前容易，不论是国与国之间、组织与组织之间，抑或是具体的个人之间，竞争与合作已经成为不可逆转的大趋势。在这样的一个时代里，进行交流与合作的成本将大幅度降低，而效率则将大幅度提高。实际上，封闭的个人和孤立的企业所能够成就的“大业”将不复存在，合作与团队精神将变得空前重要。缺乏合作精神的人将不可能成就事业，更不可能成为知识经济时代的强者。人们只有承认个人智能的局限性，懂得自我封闭的危害性，明确合作精神的重要性，才能有效地以合作伙伴的优势来弥补自身的缺陷，增强自身的力量，才能更好地应付知识经济时代的各种挑战。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

与人“牵手”才能快乐合作。若想成大事，必须学会“牵手”，一方面可以弥补自己的不足，另一方面可以形成一股合力。团结才有力量，只有与人合作，才会众志成城，战胜一切困难，产生巨大的前进动力。

没有合作就如一盘散沙，没有太大的作用。但是如果建筑工人把它掺在水泥中，就能成为建造高楼大厦的水泥板和水泥墩柱。如果化工厂的工人把它凝结冷却，它就变成晶莹透明的玻璃。单个人犹如沙粒，只要与人合作，就会起到意想不到的变化，变成有用之材。要共赢，就要学会与人合作，从而使自己的事业向前发展。

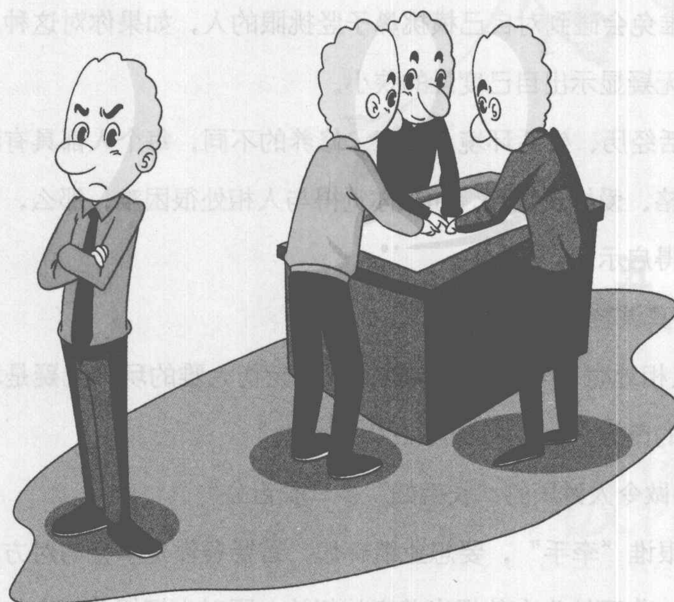
关于“牵手”合作，有这样一则故事：

从前，有两个饥饿的人得到了一位长者的恩赐：一根渔竿和一篓鲜活硕大的鱼。其中，一个人要了一篓鱼，另一个要了一根渔竿。于是，他们分道扬镳了。

得到鱼的人原地就用干柴搭起篝火煮起了鱼，他狼吞虎咽，还没有品出鲜鱼的肉香，连鱼带汤就被他吃了个精光，不久，他便饿死在空空的鱼篓旁。另一个人则提着渔竿继续忍饥挨饿，一步步艰难地向海边走去，可当他看到不远处那蔚蓝色的海洋时，他连最后一点力气也使完了，他也只能眼巴巴地带着无尽的遗憾撒手人间。

又有两个饥饿的人，他们同样得到了长者恩赐的一根渔竿和一篓鱼。只是他们并没有各奔东西，而是商定共同去找寻大海。他俩每次只煮一条鱼，经过遥远的跋涉，来到了海边，从此，两人开始了捕鱼为生的日子。几年后，他们盖起了房子，有了各自的家庭、子女，有了自己建造的渔船，过上了幸福安康的生活。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



缺乏合作精神的人将不可能成就事业，更不可能成为知识经济时代的强者。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

无论是得鱼还是得“渔”，都只是解决饥饿的一方面，两者拼合起来，才能达到应有的效果。前两个人不懂这个道理，结果被饿死。青少年朋友们若想成功，就要学习后两个人的合作精神。

如果你有着成大事的抱负，你就要处理好与社会的关系，要学会与人“牵手”。

每个人难免会碰到对自己横挑鼻子竖挑眼的人，如果你对这种人表示极其厌恶，则无疑显示出自己度量的狭小。

由于生活经历、生活环境、学识、修养的不同，每个人都具有独特的思维模式、性格、爱好及缺点。如果你觉得与人相处很困难，那么，以下的意见能使你获得启示。

1．学会真诚赞美别人。

2．与人相处时，学会随和幽默，开些无伤大雅的玩笑无疑是增进人与人之间情感的良方。

3．不要做令人讨厌的“长舌妇”、“长舌公”。

无论你跟谁“牵手”，要想业绩辉煌，首要条件是学会与对方合作。要达到此目的，你不妨先向他提出善意的想法。跟对方好好分工合作，处处采取客观态度，不分彼此地合作，才能够达到默契，共享来之不易的成果！

心灵加油站

人们只有承认个人智能的局限性，懂得自我封闭的危害性，明确合作精神的重要性，才能有效地以合作伙伴的优势来弥补自身的缺陷，增强自身的力量，才能更好地应付知识经济时代的各种挑战。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

第五章

创新心态：超越自我的极限

如果你善于发掘自己的潜能，善于利用头脑风暴在每一个生活的细节中去挖掘与众不同的东西，善于在创新中寻找自我的价值，那么，你距离成功人士就不远了。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



创新就是一种“破门而出”的心态

古代波斯有位国王，想在官员中挑选一位担任宰相。他把官员们领到一座谁也没有见过的大门前，说：“众位爱卿，你们不是聪明渊博的学者，就是力大无穷的猛将。现在你们看到的是世界上最大最重的大门，三百年来一直没有被打开过。你们之中谁能打开这座大门，帮我解决这个无人破解的难题？”

官员们连连摇头，有几位走近大门看了看，又退了回去。正在大家纷纷议论的时候，一位年轻的官员走上前去，先仔细观察了一下，又四处摸索一番，最后轻轻一推，大门就豁然洞开了。

原来，这座看似非常坚固的大门其实并没有真正关上，任何人只要仔细察看一下，并亲自试一试，都可以打得开。因此，能否打开这扇大门，并不在于是否有足够的力量或聪明才智，而仅仅在于是否拥有“破门而出”的创新心态。

创新就是第一次出现或前所未有的东西，它表述的是一种永无止境的更新，当然包括观念、方法的不断改进。实现创新往往被归为发明家和专家的任务，因为它似乎无法向求解一个数学问题那样有规律可循。然而要得到更好更完美的解决方法，我们就只有创新，那种依循规律来解决问题的方法有时根本就不能真正解决问题。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

人人都有创新能力，每个人都能创新。如果解决新性问题能像求解数学题一样，那么那些取得了高学历、受到了“高素质”教育的人就一定能够实现创新。然而高智商的人并不一定就能取得创新成果，反而有些没读过多少书的人却在创新上取得了很好的成就。因为创新能力不同于观察力、记忆力、思维力、想象力等一般能力，它更多地表现为一种潜能，有着巨大的发展潜力。高智商的人在创新面前跟普通人一样，没有任何的优势，普通人的创新能力决不会差于高智商的人。

实现创新就是要解决前人没有解决的问题或者矛盾，就要积极参加创新实践，打破只有科学家才能创新的心理障碍，从身边点点滴滴的小事做起，从学习生活中的具体实事做起。然而创新行为和创新能力是建立在创新观念基础上的，没有创新观念，一个人不会去开发自己的创新潜能，更不会去进行创新搜索。只有具备创新意识，才会对新事物特别感兴趣，才会敏感。

一个人如果没有一种创新的心态，不管他遇到多少宝贵的机遇，也不管他有多么高的智商、多么好的条件，他永远也不会在创新上有所建树。有些人读了一辈子的书，在理论上说起来头头是道，然而实际做起来就不是那么一回事了。他们的思想都被那些所谓的知识给困住了，他们解决问题时只会遵循着一条永远不变的路走下去，不会根据具体的情况来进行具体的分析。没有创新的心态，就永远也不会创新。

心灵加油站

创新行为和创新能力是建立在创新观念基础上的，没有创新观念，一个人不会去开发自己的创新潜能，更不会去进行创新搜索。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



垃圾与黄金，只有一步之遥

从古至今，人们都总是在苦苦追寻点石成金的法术。殊不知这一宝藏就在自己的身边——创新，只要创新，就可以把垃圾变成金子。

曾经有一对犹太父子商人在休斯敦做铜器生意。父亲生前曾这样教导儿子：“一磅铜的价格是多少？”儿子答：“35美分。”父亲说：“对，整个德克萨斯州都知道每磅铜的价格是35美分，但你应该说3.5美元。你试着把一磅铜做成门把手看看。”

后来，父亲死了，儿子独自经营铜器店。他按照父亲的教导，将原料的价值进行升级，他用铜做过铜鼓，做过瑞士钟表上的簧片，做过奥运会的奖牌。这时的一磅铜价格不是35美分，而是3500美元！这时他已是麦考尔公司的董事长了。

但对这个犹太商人来说，价值的升值空间是无限的。他运用创新思想，将一堆“垃圾”变成了“黄金”。

1974年，美国政府为清理那些给自由女神像翻新扔下的废料，向社会广泛招标。但很多人认为，那只是一个处理垃圾的赔钱生意。结果好几个月过去了，没人应标。正在法国旅行的他听说后，立即飞往纽约，看过自由女神像下堆积如山的铜块、螺丝和木料

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

后，未提任何条件，立即就签了字。

他的这一举动受到了很多人的嘲笑。因为在纽约州对垃圾处理有严格的规定，弄不好会受到环保组织的起诉。

那些人把他当作傻瓜，等着看他的笑话。但他毫不理会，开始组织工人对废料进行分类。他让人把废铜熔化，铸成小自由女神像；再把木头加工成木座；废铅、废铝做成纽约广场的钥匙。最后他甚至把从自由女神像身上扫下的灰尘都包装起来，出售给花店。

仅仅3个月，这堆一文不值的垃圾就升值到了350万美元，每磅铜的价格整整翻了1万倍。

犹太商人的脑袋便是点金石，他把别人眼中的垃圾变成了黄金。可见，创新具有多么大的魔力。

其实，在中国也有这样“垃圾变成金”的例子。

如今青岛港令人羡慕不已的20万吨原油码头，其实曾是一个令人头痛的垃圾工程。

1988年，由于对于胜利油田产油量的错误判断，有关部门决定投资3亿元人民币在胶州湾的黄岛（地处青岛对面）修建大吨位原油输出码头及从油田到青岛港的输出管道。然而，等码头修好了，却没人敢验收。因为胜利油田的原油不仅没有增产，反而持续下滑，直至后来外输管道干脆滴油不出。这时，整个工程都处于晒太阳的闲置状态。青岛港每年光维护就要花费300万元，一年光处理的管道铁锈就达8吨。

一时间，看不到前景的黄岛码头对于青岛港成了“刺猬”，非

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

常难以处理。

但青岛港新任掌舵人常德传上任后，却果断决定验收码头。为什么要冒此风险？所有人都不解。

但是常德传在这个“垃圾”码头中看到了“黄金”：20世纪90年代初的中国宏观经济正在蓬勃发展，而内地油田早已力不从心，因此他已提前预计到，大量原油进口将在不久以后成为中国发展经济的必然选择。这样，原来荒废的输出管道只要掉转方向，转为输入管道，就可派上用场！

与此同时，国际航运界正在发生一个变化：为了节省成本，油轮吨位迅速大型化，10万吨以上的大型油轮比比皆是，而国内港口原油码头的承载力还普遍偏小。

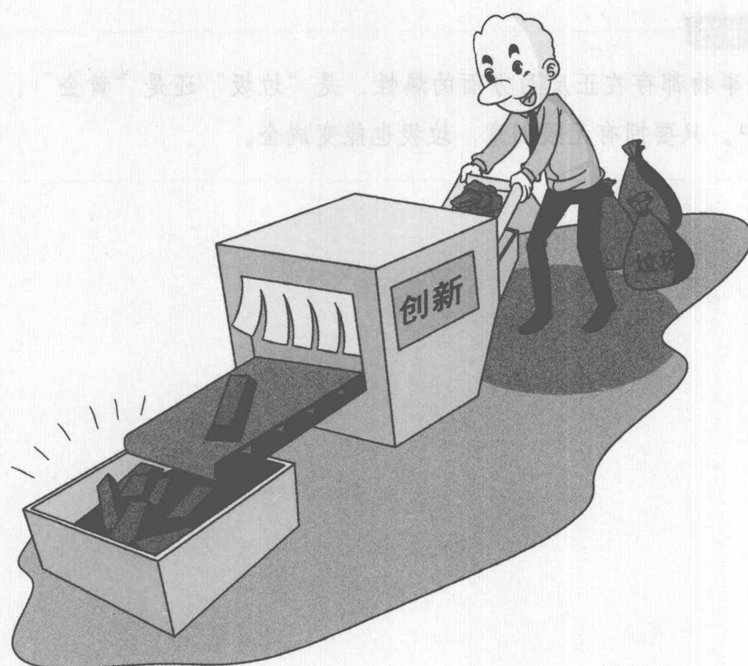
为此，常德传决心不仅要验收启动黄岛码头，还要投巨资把它建为国内最大的20万吨的原油码头！

于是他迅速组织动员了近4000人对整个黄岛码头的设备进行全面维修，于1993年被国家有关部委成功验收。

但问题仍然不断：虽然港口能停靠大型油轮了，但港口只有四个地下油罐，储油能力仅为8万立方米。有了这块“短板”，还是引不来船主。而常德传的自强性格又使他不愿总是依靠胜利油田的储油罐，于是在20万吨码头通过验收的同时，青岛港就开始自力更生，筹资16亿元自建油罐。直到1995年全面启动，青岛港一共建成了180万立方米的气势恢宏的大油罐群。

到如今，青岛港依靠在原油反输、存储、中转等业务上的优势，再加上优质的服务，吸引了大量货主和船主，已成了全国最大的原油进口中转基地。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



只要创新，就可以把垃圾变成金子。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

从上面这两个例子我们可以看出，其实每个事物都存在正反两方面的属性，是“垃圾”还是“黄金”，只在你的脑袋中。只要拥有无限创意，垃圾也能变成金。

心灵加油站

每个事物都存在正反两方面的属性，是“垃圾”还是“黄金”，只在你的脑袋中。只要拥有无限创意，垃圾也能变成金。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



“懒惰”的智慧

在人的天性中，“懒惰”深植其中。很多人一听到这个词，便会露出一种鄙夷的态度，但“懒惰”从某一方面来说，却是一种积极的力量。

人类的一切进步，想必都出自“懒惰者”们“投机取巧”的良苦用心。

我们的远祖住在条件恶劣的山洞里，每次想喝水，都要走到遥远的河边才行，于是他们发明出了最初的水桶，用水桶可以把足够一天饮用的水一次提回家去。

不过，倘若他们懒得连水桶也不愿意用，下一步不用说就是修建管道了，水可以顺着管道从河边一直流进人们的屋子里。

为了不必翻山挑水，水泵和水车就被发明了出来，这都是“懒惰者”后来的成就。

同样，我们的某个祖先想到河对岸去，又不愿意沿着河边绕过去，第一条船就诞生了，它是把一段树干掏空以后做成的。

由此可见，人类的进化史，是“懒惰者”们的“懒惰智慧发展史”。到如今，这种“懒惰”有了新的说法——创新。

上世纪50年代末期，日本一家食品作坊老板安藤百福在每日上班、回家的路上，看到许多人在饭店门口排队，等热面条。日本人喜欢吃面条，但面条普遍要煮20分钟，又要准备佐料。受此启发，

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

安藤百福便萌生了生产“只要开水一冲就能吃的面条”的念头。他认为这种“懒惰者”的面条必然会畅销，虽然当时很多人并不理解他。

开始，他把调料加入面粉，轧成面条，蒸熟烘干即可，但在制作过程中出现了很多问题。几经失败，他放弃了把调料放入面粉的方案，而是把轧成的普通面条蒸熟后再浸到酱油中，从而解决了加味问题。继而他考虑到了利用太阳能或热风吹干的方法，但太费时间，不能大规模生产。于是他又采用油炸面，又经多次改进，三年后，安氏“鸡肉方便面”终于发明成功，市场上非常抢手。1962年，他获得制造方便面的专利，同类的外添调料方便面、方便炒面等纷纷上市。

安藤的成功，在于他深悉在忙碌的日本社会中，人们需要一种简单又美味的食品，可以让他们在这个繁忙的社会中“偷一下懒”。可以说，“懒惰”的智慧成就了安藤的发明创新。

在科技飞速发展的当今时代，人们正在为生活变得更加舒服、更加方便而努力。有人站出来疾呼：人类正在变懒。人们做事情有很多种方式，第一种方式用去你1分钟，耗费你1牛顿的力，第二种方式用去你半分钟，耗费你半牛顿的力，你会选择哪种方式呢？聪明人当然选择聪明人的方式。时代在进步，人的思维也应该随之前进，别让传统思维堵塞你前进的道路。

可见，有时勤奋也不是一件好事。而因为“懒惰”而创新的例子比比皆是。

日本有一种“超级旅馆”，虽然名曰“超级”，实际上它的

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

外观像一般公寓，没有旅馆应有的气派和豪华的装饰，尤其在服务上，比其他旅馆"懒"了很多。但令人惊讶的是，它的生意却十分兴隆。

走进超级旅馆，只要把住宿费用放进自动住宿登记机，机器就会送出一张印有房间号码和四位数暗码的收据，这个暗码代替了房间的钥匙。房间里懒得装电话、冰箱，电视是投币式的，但是，要离开旅馆的时候，不需要再付任何费用，也不用办理任何手续，对旅客来说，这让他们"懒"得办麻烦的手续。

旅馆房间里不设电话。因为有住宿旅馆经验的人都知道，如果在房间里打电话，在结账时要多付三成的费用，所以大部分的住宿客人都到旅馆大厅打公用电话，而且持有移动电话的人也愈来愈多。基于以上考虑，超级旅馆的房间里懒得装设电话，这样不但节省电话装设费用，也一并省下了退房的手续。

超级旅馆的董事长山本梁介认为，只要充分提供旅馆业的三大基本要素——"安全、清洁、舒适"，其他不必要的服务都可以一概免除，这样做才能大幅降低住宿费用。

由于超级旅馆的"偷懒"行为，便得它的房费只有一般旅馆的一半——每晚4800日元，这样也给旅客节省了不少费用，让他们"懒"得多出钱。结果，这种"双懒"造就的是双方的双赢，可见"懒惰"的创新不容小视。

正是懒惰激励了发明。最杰出的工程师——人类动机的研究者弗兰克·B．吉尔布莱思，常常把各行各业优秀工人的劳动动作拍成影片，用以判断一种工作最少可以用几个动作完成。他发现，最优秀的工人毫无例外全

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

是懒惰者，人们可以向这些人学习的东西最多，他们懒得连一个多余动作都不肯做。勤快一些的工人的效率要低得多，因为他不在乎把力气花在多余的动作上。一个称职的领导人也同样懒惰，凡是能吩咐别人为他干的事，他绝不亲躬。

正是由于“懒惰”的智慧，才有不断的创新，这样又促进了人类的进步。

许多重要的规则和定理都是懒惰者想出来的，这些人想在脑力劳动上寻找捷径。懒惰者探究各种互不相关的现象的根源，他们讨厌吃苦受累的事情。想想看，如果没有自由落体定律，那么，要确定苹果从枝头落到地上的时间，要确定猫从离地一英里的气球上掉在地上用多久，这该会多么麻烦！想想看，如果没有懒惰者创建的数学体系，我们在生活里将会遇上多复杂的局面，将会碰到多么令人筋疲力尽的麻烦啊！

心灵加油站

时代在进步，人的思维也应该随之前进，别让传统思维堵塞你前进的道路。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



让创新成为一种持续的活动

“斜坡球体定律”是海尔老总张瑞敏提出的，他认为一个企业做大后，不抓好基础管理工作和创新工作，企业就一定会垮掉。因此，他要求员工每天比前一天进步1%。

由此可见，“斜坡球体定律”的核心内容就是要不断创新，永不停步。

随着社会竞争日趋激烈、残酷，创新也日趋成为竞争的法宝，成为增强信心的支柱。中国有句古话：“逆水行舟，不进则退。”彼得·德鲁克更哀告我们：“不创新，就死亡。”竞争是无情的，可是当你具有不断创新的意识，并且运用创新思维去指导自己参与竞争时，你已经成功了一半。

本田公司第一代创始人本田宗一郎就是一个创新意识极强的人。他经常念叨“日新月异”这个词，警示自己跟上变化，走在市场前面。他倡导了本田公司独特的经营理念：以世界性的视野造出性能优异而价格低廉的产品，满足不同顾客的不同需求。这一经营理念经长期培育、灌输，已经成为本田公司每一位员工的工作信念，并融会于具体行动之中。本田公司认为，所谓经营就是适应不断的变化。不能适应变化的企业就会衰弱、破产，而适应变化的企业就能发展壮大。因而，创新成为本田公司的两大法宝之一（另一大法宝是优质）。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

正是在这样一种创新文化的环境中，面对铃木、山叶公司等竞争者的挑战和竞争，本田公司才能借助其正确的生产经营战略和深厚的创新文化积淀取得优势地位。从这个意义上讲，本田公司的优势实质上是创新文化的优势。

不仅企业如此，每一个人更应当学会不断创新。只有创新，才能生存，也只有创新，才能发展。

创新是一项伟大的才能，但是创新绝不是静止的。所以，我们追求的不只是某一次的创新成功，而是精益求精，日益更新。

水不流动，必至污浊。同样，一切事业，假如当事人不注意对之进行改进、改良，努力使之日益更新，最后准会落伍，以致失败。

不断创新并有所成就的人有一个显著的特征，就是他无论在哪里、在什么场合，都在追求创新。他唯恐自己的事业不进则退，唯恐自己的竞争力落后。

任何人都不可能将事业达到完美。因而他应该经常要求自己超越已经达到的成就，力求精益求精。假使他自满自足，无意创新，那么他事业的衰落从此就开始了。

每天早晨出发奔向工作时，你就应当下定决心，力求在工作上较昨日有所创新。你应当力争把事情做得比昨天更好些，这样，你在傍晚离开工厂、办公室时才会心里踏实。你每天都应当谋求若干进步，努力向前迈几步，这样，在坚持了一年之后，你会发现，你的职务或事业便有了惊人的进步。

精益求精、日益创新，这种习惯能够相互感染。如果领导人有这种精神，他的下属也将会被这种精神所感染，去努力谋求工作的创新。

一个要想谋求事业创新的人，必须经常同外界接触；必须常去参观、拜访同业的商店、展览会，以及其他种种可以使他有机会得到经营上的新方

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

法、新观念的地方；必须在他事业的血管中，注入新的血液。

太阳每天都是新的，面对充满挑战和希望的明天，只有不断创新、挑战自我，才能超越自我。海尔因创新精神赢得世界的瞩目，引用海尔精神的创新精髓“斜坡球体定律”，学以致用，定能不断提升自己，不断达到人生新高。

心灵加油站

竞争是无情的，可是当你具有不断创新的意识，并且运用创新思维去指导自己参与竞争时，你已经成功了一半。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



破除守旧，以“已变”应万变

现代社会是一个快速发展变化的社会，“日新月异”已经不再是形容词，而成为了事实，各种变化时时都在发生。生活在剧变的社会中，的确使人感到紧张不安，应该有一种办法能使我们关注到这些变化，并且能够从中得到启迪。

《谁动了我的奶酪》是一本被大家广为传阅的书籍，相信很多人都读过它，而且在阅读过程中，几乎每个人都会感觉到这个故事让人有一种释放压力并开始放松的神奇的作用。这个故事使人能够坦然面对生活中的变化，能够从不同的角度看待社会上正面临的种种变化。

故事中有四个虚构的角色：老鼠嗅嗅和匆匆、小矮人哼哼和唧唧，用来代表我们的不同方面，即我们简单的一面和复杂的一面。老鼠嗅嗅能够及早地嗅出变化的气息；匆匆能够迅速开始行动；哼哼因为害怕变化而否认和拒绝变化，以至于事情变得一团糟；唧唧能看到变化会使事情变得更好，能够及时地调整自己去适应变化。

这四个角色其实隐喻了人性的四个方面，不论我们的年龄、性别、种族和国籍如何。

时代在不停地变化，而我们生活的环境与节奏每天也都发生

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

着变化。变化成为这个时代的一大特征，我们该如何适应时代的变化，去实现自己的目标，走出自我的迷宫呢？这就是我们每个人都必须思考的问题。“谁动了我的奶酪”给了我们最好的启示：随着奶酪的变化而变化。也就是说，不要因循守旧，要以“已变”应万变。

改变意味着对某些旧习惯和老状态的挑战。如果你紧守着过去的行为与思考模式，并且相信“我就是这个样子”，那么，尝试新事物就会威胁到你的安全感。

守旧者不喜欢改变，他们安于现状，没有野心，没有创新精神，没有工作热忱，安于目前的状态，不设法改进自己，不让自己有资格做更好的工作。

守旧者不肯承认改变的事实。他们不愿为自己制造机会，而情愿受所谓运气、命运的摆布。因为不相信自己能掌握命运，所以会选择错误，不是在平坦的道路上蹒跚前进，就是一辈子坐错位置。

守旧者犯的最大的毛病，就是无法视变化为正常现象。他们没有衡量自己适应变化的能力，包括步调、新观念、做事的弹性和效率等，他们更不会探索自身的潜能，遇到变故发生，宁可坐以待毙。

守旧者以不变应万变，结果只有一个：被社会所抛弃。

在工作上，守旧者最大的障碍就是无法适应环境。在他们周围有许多学习新技术、深造、更换职务、创新企业的机会，但是他们往往视而不见，根本无心寻求新的突破。

俗话说得好：“人生如逆水行舟，不进则退。”一个人一旦停下来，驻足不前，一旦对于自己的才能学识感到满意，那么不久之后，他们就将被不

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

断前进的时代巨轮远远地抛到后面去了。

唯有振奋你的精神，拿出你的全部力量，充分发挥你的才能，不断地向前进步，不断地追求知识，不断地观察研究，不断地思考，才能使你一生一世都不致落后于时代，你才可能从从容容地应对这个时代的不断变化。要知道，一个落后于时代的人在当今社会是没有立足之地的！

在变化的时代，求变者应当紧跟时代节拍，以变应变，寻找出路，不然你会处于被动地位。成大事者必须要能顺应时势，善于变化，及时调整自己的行动方案，而不因袭守旧，这是成大事者适应现实的一种方法。

当今社会，各种事物都是飞速发展变化的，因此深处其中的人也应审时度势，顺势而变，只有这样才能成就大事。

心灵加油站

要成大事者必须能顺应时势，善于变化，及时调整自己的行动方案，而不因袭守旧，这是成大事者适应现实的一种方法。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



不断更新你的“知识库”

教皇若望保罗二世曾在1999年的一篇文章中指出：“人类生产的决定因素，先是土地，然后是资本，到如今已移转到人类所具有的知识。”不同于以往，知识正在以前所未有的速度剧增和迅速地更新。知识大量地增加意味着什么呢？这说明，人类的新发现、新发明、新的创造越来越多。

一个以脑决胜的知识经济时代已经到来，优胜劣败，“知者”生存。

面对“新知识经济”的挑战，我们应当不断更新自己的“知识库”，这样才能不断发展创新，应对挑战。

以知识更新为基础的创新，我们称之为“知识性的创新”，几乎现在所有的领域都有“知识性创新”的身影。

知识是人类共同创造的财富，是智慧产生的源泉。不断更新我们的“知识库”，其实就是在不断更新我们的“智慧宝库”。

学习是更新知识库的一个主要途径。如何学习才能让你拥有更加完备的知识储备呢？

1. 学习的第一个途径是课堂学习

现在社会上有各种各样的学习班，让我们在工作之余可以继续充电，补充我们知识的不足。参加学习班的好处是有利于学习者全面地、系统地掌握某门学科的知识，这是因为讲课的老师一般受过正规训练，他们比较熟悉本

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

学科的基本原理和基本知识，熟悉本学科当前的发展动态，因而能够在较短的时间内，帮助学习者掌握该学科的基本轮廓、基本原理和重点、难点，使艰深的内容一目了然，并在一些重要问题上起指点迷津的作用。这比学习者自己去摸索知识要少走许多弯路。所以，参加学习班能保证学习的知识的系统性和科学性。

2．不断阅读可以拓展你的知识面

由于现代知识更新得特别快，走出校门后，学校中学过的知识很快就会老化，尤其是理工科知识，有些不出几年就老化得不能再用了。大量的新知识，必须依靠阅读途径去获得。阅读的过程中我们可以培养自己的自学能力和发明创造能力。那些能够发展创新、不断成功的人，他们一生中都在孜孜不倦地阅读。阅读是获取知识最主要的途径之一。

3．寻找你的良师

俗话说：严师出高徒。好的老师会带给人以智慧的启迪。天下学人各有学术高见，各有一套严谨的治学方法，这都是书本上读不到的，是集体授课制的课堂上听不到的，而只有具体接触才能亲身感受到。

其实，你的良师并非一定要是正规的老师。每个人的知识都有限，所以像你的父母、你的同事、你的朋友甚至于你的对手，他们都可以成为你人生的良友。

4．要在实践中学习

学习和创新不是空中楼阁，我们要善于实践，离开了实践，一切创新活动都无异于纸上谈兵。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

5. 在学习中多问“为什么”

发明家保罗·麦克雷迪说：“全世界最笨者的问题就是不问问题。”因为不发问，所以得到的只是表面的或背诵的知识，而非运用的知识。因此应该特别强调自行发现的知识，而不是强行灌进脑子里的知识。

在创新的过程中，一颗好奇心是必不可少的。不断地问“为什么”，你就会把更多的知识收入囊中，甚至从中找到创新机会。

6. 活到老，学到老

现代社会千变万化，节奏加快，要求我们调整心态，抱定“活到老，学到老”的信念。你也应该记住：最难战胜的劲敌，是那一步也不放松的人。我们常会听见“那个人是属于大器晚成型的”之类的话，意思是说，他虽然现在并不怎么样，但日后总会成功的。这是因为他能不断学习，补充自己的知识库。

知识的多寡，决定了创新的潜力值。知识越丰富的人，其创新的潜能就越大。而且知识本身也在变化和增长，对任何一个人来说，永远也不存在知识够用的情况，只有不断地学习，才能掌握合时宜的知识，才能提高人们的创新能力，促进工作不断地改进。

在这个知识爆炸的时代，我们只有不断更新自己的“知识库”，才能站在巨人的肩膀上前进。

心灵加油站

对任何一个人来说，永远也不存在知识够用的情况，只有不断地学习，才能掌握合时宜的知识，才能提高人们的创新能力，促进工作的不断地改进。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



问题，通往创新之门的必经之路

有这样一则小故事：

一个走夜路的人碰到一块石头，他重重地跌倒了。他爬起来，揉着疼痛的膝盖继续向前走。他走进了一个死胡同。前面是墙，左面是墙，右面也是墙。前面的墙刚好比他高一头，他费了很大力气也攀不上去。

忽然，他灵机一动，想起了刚才绊倒自己的那块石头：为什么不把它搬过来垫在脚底下呢？他返了回去，费了很大力气，才把那块石头搬了过来，放在墙下。

踩着那块石头，他轻松地越过了那堵墙。

在生活和工作中，我们总会遇到问题，有人叫作“拦路虎”，有人叫作“绊脚石”，但具有创新意识的人，总会把问题变成方法，把“拦路虎”变成“指路虎”，把“绊脚石”变成“垫脚石”。

美国新墨西哥州有个名叫杨格的果园主。一次突降冰雹，将苹果个个打得伤痕累累。就在大家都唉声叹气时，杨格突然来了灵感。他马上按合同原价将苹果运往全国各地，与往日不同的是，每

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

个苹果箱里都多放了一张小纸片，上面写了一段既幽默又亲切的文字："亲爱的买主们，这些苹果不幸受伤，但请看好，它们是冰雹留下的杰作，这正是高原地区苹果特有的标志，品尝后你们就会知道它特别的味道。"买主将信将疑地品尝后，真切地感受到了高原地区苹果特有的风味。结果，杨格这年的苹果比以往任何一年都卖得好。

还有很多聪明人，不仅把自己的"绊脚石"变成"垫脚石"，还去寻求别人的"绊脚石"，化为己用，从而产生出新的火花。

在美国举行的第54届总统选举中，候选人布什与戈尔得票数十分接近，但由于佛罗里达州计票程序引起双方的争议，因此导致新总统迟迟不能产生。原计划发行新千年总统纪念币的美国诺博·斐特勒公司面对总统"难产"的政治危机，灵机一动，化危机为商机，利用早已准备好的布什与戈尔的雕版像，抢先发行4000枚纪念银币。该银币为纯银铸造，直径三寸半，不分正反面，一面是小布什的肖像，一面是戈尔的肖像，每枚订购价79美元。结果，短短几日，纪念银币就被订购一空。该公司利用总统"难产"，大赚了一笔。

需要指出的是，绊脚石并不能简单地理解为创意的垫脚石，更不能通过制造绊脚石来获取创意。因为通常情况下，"绊脚石"就是"绊脚石"，没有危机才是我们应该追求的。一旦出现绊脚石，我们都会郁闷，甚至想发牢骚，但切勿浪费时间去计算遭受了多少损失，抱怨上天如何不公平。因为这

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

些不但不利于问题的解决，甚至会带来负面影响。我们应该做的，就是直面困境，想方设法寻找突破机会，寻求创意。

心灵加油站

在生活和工作中，我们总会遇到问题，有人叫作“拦路虎”，有人叫作“绊脚石”，但具有创新意识的人总会把问题变成方法，把“拦路虎”变成“指路虎”，把“绊脚石”变成“垫脚石”。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

第六章

积极心态：驱动生命不懈前行

当你朝好的方面想时，好运便会来到。积极心态是迈向成功不可或缺的要素，是成功理论中最重要的一项原则，你可将这一原则运用到你所做的任何工作上。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



没有任何人能够改变你，只有你自己

成功学大师拿破仑·希尔认为，人与人之间之所以会有成功与失败的巨大反差，心态起了很大的作用。拿破仑·希尔说我们每个人都佩带着隐形护身符，护身符的一面刻着PMA（积极的心态），一面刻着NMA（消极的心态）。积极心态可以创造成功、快乐，使人达到辉煌的人生顶峰；而消极心态则使人终身陷在悲观沮丧的谷底，即使爬到巅峰，也会被它拖下来。因为这个世界上没有任何人能够改变你，只有你能改变自己；没有任何人能够打败你，能打败你的也只有你自己。

人只要活在这个世界上，各种问题、矛盾和困难就不可能避免，拥有积极心态的人能以乐观进取的精神去积极应对，而被消极心态支配的人则悲观颓废，他们在逃避问题和困难的同时也逃避了人生的责任。

对于PMA的阐述，拿破仑·希尔是这样认为的：

1．言行举止像希望成为的人

许多人总是要等到自己有了一种积极的感受再去付诸行动，这些人在本末倒置。心态是紧跟行动的，如果一个人从一种消极的心态开始，等待着感觉把自己带向行动，那他就永远成不了他想做的积极心态者。

2．要心怀必胜、积极的想法

谁想收获成功的人生，谁就要当个好农民。我们绝不能只播下几粒积极

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

乐观的种子，然后指望不劳而获，我们必须不断给这些种子浇水，给幼苗培土施肥。要是疏忽这些，消极心态的野草就会丛生，夺去土壤的养分，甚至让庄稼枯死。

3. 用美好的感觉、信心和目标去影响别人

随着你的行动与心态日渐积极，你就会慢慢获得一种美满人生的感觉，信心日增，人生中的目标感也越来越强烈。紧接着，别人会被你吸引，因为人们总是喜欢和积极乐观者在一起。

4. 使你遇到的每一个人都感到自己的重要、被需要

每一个人都有一种欲望，即感觉到自己的重要性，以及别人对他的需要与感激，这是普通人的自我意识的核心。如果你能满足别人心中的这一欲望，他们就会对自己、也对你抱有积极的态度，一种你好我好大家好的局面就形成了。

5. 心存感激

如果你常流泪，你就看不到星光。对人生、对大自然的一切美好的东西，我们要心存感激，这样人生就会显得美好许多。

6. 学会称赞别人

在人与人的交往中，适当地赞美对方，会增加和谐、温暖和美好的感情。你存在的价值也就会被肯定，使你得到一种成就感。

7. 学会微笑

面对一个微笑的人，你会感到他的自信、友好，同时这种自信和友好也会感染你，使你的自信和友好也油然而生，使你和对方亲近起来。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

8. 到处寻找最佳新观念

有些人认为，只有天才才会有好主意。事实上，要找到好主意，靠的是态度，而不全是能力。一个思想开放、有创造性的人，哪里有好主意，就往哪里去。

9. 放弃鸡毛蒜皮的小事

有积极心态的人不会把时间和精力花在小事上，因为小事会使他们偏离主要目标和重要事项。

10. 培养一种奉献的精神

曾任通用面粉公司董事长的哈里·布利斯曾这样忠告属下的推销员：“谁尽力帮助其他人活得更愉快、更潇洒，谁就达到了推销术的最高境界。”

11. 自信能做好想做的事

永远也不要消极地认定什么事情是不可能的，首先你要认为你能，再去尝试，不断尝试，最后你就会发现你确实能。

心灵加油站

这个世界上没有任何人能够改变你，只有你能改变自己；没有任何人能够打败你，能打败你的也只有你自己。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



永远保持“不服老”的精神

每个人都希望自己永远年轻，因而在祝福别人的时候，我们常常会说：青春永驻，永远年轻。但一个人的生命从年轻到衰老，是无法抗拒的自然规律，为了能延缓衰老，让自己多拥有一些年轻时光，人们追寻各种养生秘方，保健品、保健器械、化妆品、医疗美容……人们过分关注外在的同时，却忽略了保持青春的另一个重要方面：保持一颗年轻的心。

一个人年轻与否，除了他（她）的生理年龄和外表，更重要的是他（她）的心理年龄，即是否拥有年轻的心态。如果你只是有一个年轻的外表，而失去了一颗年轻的心，那你的“年轻”也不会保持多久。保持年轻的心态并不意味着要放弃做一个成年人、回归孩童的幼稚，而是要求我们对待现实的心态更积极一些、热情一些。

对于一个积极生活、热爱生命的人来说，年龄只是一个数字。你若认为自己衰老，就会变得老气横秋；你若认为自己年轻，就会变得生机勃勃。岁月只能在人的皮肤上留下皱纹，失去对生活的热情才能使人的心灵起皱。人的一生必然从青年走向老年，只要珍惜和把握，无论在哪一个年龄段，都可以创造人生美境。

麦克阿瑟是美国历史上卓有成就的一名五星上将，同时也是获得功勋最多的军人之一。他投身军旅52载，身经两次世界大战，时

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

时刻刻都以“责任、荣誉、国家”为念。他的名言“老兵不死，只有逐渐凋零”在人们心中留下深远的回响。

麦克阿瑟一生都十分自信、满怀希望、积极而不疑虑。他晚年时发表了一篇关于年轻的文章：“年龄使皮肤和灵魂起皱纹，并使你放弃兴趣、爱好，你有信仰就年轻，你若疑虑就年老；你有自信就年轻，你若恐惧就年老；你有希望就年轻，你若绝望就年老。在心底深处藏有一间记录室，如果永远收到美丽、希望、愉快和勇气的讯号，你就永远年轻；当你的心房被悲观和犬儒主义所掩蔽，你就只有渐渐变老，渐渐凋零了。”

塞缪尔·尤尔曼，一个大器晚成、70多岁才开始写作的作家，在作品《年轻》中这样写道：“年轻，不是人生旅程中的一段时光，也不是红颜、朱唇和轻快的脚步，它是心灵中的一种状态，是头脑中的一个意念，是理性思维中的创造潜力，是情感活动中的一股勃勃生机，是使人生春意盎然的源泉。”

年轻，意味着放弃固执的温室和停滞的享受而去开创生活，意味着具有超越羞涩、怯懦的胆识和勇气。这样的人永远不会服老，即使到了60岁也不逊于20岁的年轻人。没有人仅仅因为时光的流逝而衰老，只有放弃了自己的理想、消极面对世事，才会变为真正的老人。

岁月不可避免地在你的皮肤上留下苍老的皱纹，但若保持热情，岁月即无法在心灵上刻下痕迹，只有忧虑、恐惧和自卑等消极情绪才会使人苟活于尘世之上。

无论是70岁还是17岁，每个人的心里都会蕴含着奇迹般的力量，都会对进取和竞争怀着孩子般的无穷无尽的渴望。在每个人的心灵之中，都拥有一

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

个类似无线电台的东西，只要能源源不断地接收来自人类和造物主的美好、希望、欢乐、勇气和力量的信息，你就会永远年轻。

永远年轻的状态是需要用对生活的热情和对人生的挑战去保持的，否则，你的心便会被玩世不恭的冷漠和悲观绝望的严酷所覆盖，哪怕你才只有20岁，你也会衰老。但如果你永远保持热情和“不服老”的精神，捕捉每一个积极进取的音符，那你就会有希望在古稀之年依然年轻。

心灵加油站

一个人年轻与否，除了他（她）的生理年龄和外表，更重要的是他（她）的心理年龄，即是否拥有年轻的心态。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



世间没有太多的不可能

对于消极失败者来说，他们的口头禅永远是“不可能”，这已经成为他们的失败哲学，他们“遵循”着“不可能”哲学，一直走向失败，做什么都不会成功。

这个世界上不可能的事太多了。“我不可能在一夜之间成为总统”，“我永远不可能拥有一百万”——人们常常被这种消极的心态支配着，才导致大部分人一生半穷不穷、半富不富。而实际的情况是怎么样的呢?

曾经有一本非常畅销的励志书《方法总比问题多》，在雅虎里能够搜索到高达1100万条的读后感，更是在1年多的时间里再版19次之多。这本书为什么能够如此受欢迎呢?

在众多的读者评论中，可以发现是因为书中有些理念引起了读者的共鸣，成为成功的道路指向标：

“这世界上没有什么不可能，只是暂时还没有想到方法！”

“只为成功找方法，不为失败找借口。”

“改变你的发问方式，‘绝不可能’就变为‘绝对可能’！”

其实，把这些掷地有声的口号归结成一条，就是：

没有不可能，积极进取，把“不可能”变成“不，可能”！

只要敢于蔑视困难、把问题踩在脚下，最终你会发现：所有的“不可能”，最终都有可能变为“可能”！

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

“不可能”只是失败者心中的禁锢，具有积极态度的人，从不将“不可能”当作一回事。

曾经，航空业对个人来说，是遥不可及的，想要进入这一领域更是天方夜谭。但有一个人，打破了这个规律，他就是中国民航史上第一个民间包飞机的人——王均瑶。

1991年，王均瑶还只是一个在湖南做生意的小本商人。春节前，他和一帮温州朋友从湖南包“大巴”回家过年，但长沙距温州路途非常遥远，且十分崎岖，令他和他的朋友都苦不堪言。面对漫长的路程，王均瑶失落地说了句：“唉！这汽车实在是太慢了。慢腾腾地，得走好几天才能到家，真累啊！”

另一位老乡听了之后，嘲笑挖苦道：“飞机快，你坐飞机回去好了。”

“对啊，我为什么不能包飞机呢？”

说干就干，王均瑶就这样踏进了湖南省民航局的大门。经历了常人难以想象的艰难后，王均瑶终于包机成功了。

1991年7月28日，25岁的王均瑶首开了中国民航史上私人包机的先河，承包了长沙至温州的航线，而这一天也是相当有纪念意义的。

十年之后，他又进行了一项石破天惊的举措，成为了民营资本进入航空业的第一人。他的均瑶集团投资18%的股份，成为中国东方航空武汉有限责任公司的股东，这是国内首家参股国有航空运输业的民营企业。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

王均瑶真可谓“胆大包天”，在他的头脑中，没有“不可能”一词。别人的一句玩笑话，反而成了他进取的一个目标，从而实现了“不可能”变“可能”的巨大转变，也创造出一片“奇迹”的天空。

在积极者的眼中，永远没有“不可能”，取而代之的是“不，可能”。积极者用他们的意志，他们的行动，证明了“不，可能”的“可能性”。

“只要有足够的意志力，足够的头脑和足够的信心，几乎任何事情都可以做到。”不是不可能，只是暂时没有找到方法。不要给自己太多的框框，不要总是“自我设限”，应该将注意的焦点集中在找方法上，而不是在找借口上。

正如哈瑞·法斯狄克所说：“这世界现在进步得太快了，如果有人说某件事不可能做到，他的话通常很快就会被推翻，因为很可能另一个人已经做到了。在信心和勇气之下，只要我们认为可以做到，就可以以科学的方法推翻‘不可能’的神话，我们就可能做成任何我们想做的事情。”

心灵加油站

只要有足够的意志力，足够的头脑和足够的信心，几乎任何事情都可以做到。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



空虚是对心灵的无形毒害

在生活中，我们经常可以看到有些人面容沮丧、精神萎靡，他们的表情似乎想告诉人们，他们是多么消极。一般来说，具有消极心态的人，都会有各种状态的沮丧表现，轻者食欲下降，出现失眠、嗜睡、懒动，或觉得自己比平时更敏感、更爱哭等，重者自我意象消极，时常自怨自艾，或心境悲哀、待人冷漠。

消极是由沮丧的情绪感受或对生活的不满意，或是经常受挫折引起的，它如同感冒一样会影响生活的乐趣，如果对其放任不管，会使情绪进一步恶化，还极有可能转化为慢性抑郁症。

也许，他们这时正走入自己的心理黑洞，看不见方向。这个心理黑洞，叫作“空虚”。

空虚是无以名状且捉摸不定的。空虚感具有强大的吸引力，一旦被卷进去，整个人也就被空虚感所缚。常感到空虚的人，常常觉得不踏实。有些人在生活中怀有不切实际的期望或目标，总是在生活中追寻些什么，而没有落实到生活本身，如此不免虚幻不实。面对空虚的生活，他们不知如何使力，每当要干些什么，总是先自己给自己泄气。没有目标，就像是浮游生物，游离于生活外。

有这样一种说法，人的躯体好比一辆汽车，你的思想态度便是这辆汽车的驾驶员，如果你整天无所事事、空虚无聊、没有理想、没有追求，那么，

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

你就根本不知道驾驶的方向，这辆车也就必定会出故障，甚至报废。

很多心理专家都这样告诫人们，精神和内心的空虚对人的身心健康无益。空虚就像一只无形的手，无情地控制着你，吞噬了你所有欢乐的元素，反刍给你所有的孤独和寂寞。它消磨了你的意志，打击了你的信心，它使你失去了尊严，它给了你更多的时间和机会去咀嚼失败的滋味。

当一个人空虚到一定程度时，精神世界就会一片空白，没有信念，没有寄托，百般无聊，严重的如同行尸走肉。一个人空虚的极致，莫过于此。

空虚虽然可怕，但它并非不能被打倒。大量事实表明，空虚并不是什么大不了的心理疾病，它只是一种阶段性的心理异常，只要认真调适，自然能把这个空虚的阶段“填满”。

怎样填满空虚呢？我们可以参照下面的方法：

1．树立一个积极向上的目标

空虚的原因不外乎两种：胸无大志和目标不切实际。因此，要摆脱空虚，必须根据自己的实际情况，树立一个积极向上的目标，从而激发自己的潜力，充实生活内容。

不同的阶段有不同的目标，要排除消极和空虚，最重要的是明确自己为人的大小目标，然后去一步步地实现，用忙碌与充实来战胜空虚与失落。

要有目标，就应对自己有正确的认知，因为一个适当的目标既具有成功的极大可能性，可以让自己感受到奋斗中的酸甜苦辣，更有目标实现后的欣慰、快乐，亦增加了自信和勇气。反之，目标太低，不仅难以发挥自己的最大才能，亦会因太容易成功而沾沾自喜。

2．要根据实际调整目标

不是所有的目标都可以一帆风顺地实现，有时我们会遇到很多困难和阻

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

碍，这就需要我们调整目标，甚至转移目标，找到自己新的兴趣点。当一个人有了新的乐趣之后，就会产生新的追求；有了新的追求就会逐渐完成生活内容的调整，并从空虚状态中解脱出来，迎接丰富多彩的新生活。

3. 做个“没事找事”的人

很多人的空虚是太过放松、无所事事所致，这时就需要他们“没事找事”。世间有做不完的事情，没事可做的时候，不妨找点事情做。

很多人在找事情做的时候，总是害怕自己不能做或做不好，其实，这不重要，找到了事情，不妨先做做看，也许你会有意想不到的收获。

空虚就像是罩在我们头上的一层乌云，不论形状多么好看或难看，总有一天它会消散。与其盯着消极的方面，不如活动自己的手脚，舒展自己的神经，积极向上地为理想而追求。这时候，乌云便会消散，我们的心灵也会因为积极的努力而慢慢地充实起来。

心灵加油站

空虚并不是什么大不了的心理疾病，它只是一种阶段性的心理异常，只要认真调适，自然能把这个空虚的阶段“填满”。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



把每一天都当成最后一天

把你的每一天都当成最后一天。那么，这一天就是你现在的永恒。你像被赦免死刑的囚犯，用高兴的哭声迎接这一天的日出。你举起手来感谢这无比珍贵的一个新日子的赠与。当你想到所有迎接昨天的日出、而今天已不在人世的人，你要感激，你的确是个幸福之人，今天的时间是一种过分的奖赏。其他比你更好的人都已离去，是因为他们已完成他们的目标，而你的尚在进行。这是不是给你另一次机会，让你成为你知道能成为的那种人？

把你的每一天都当成最后一天。

你只有一次生命，生命只不过是一段时间而已。如果你浪费了今天，你就是毁坏了生命的最后记录。所以，你要珍爱每一天的每一个小时，因为它永远不会再回来。你要用双手抓紧这一天的每一秒钟，并用爱心抚摸，因为它的价值是任何财富都买不到的。垂死的人虽然愿意献出他的全部黄金，但是他能够买一口气吗？你能出多少价钱去买你前面的时间？所以，你要使它们成为无价之宝。

把你的每一天都当成最后一天。

浪费时间就是在扼杀生命，所以，我们都会憎恨那些浪费时间的行为，并发誓要摧毁拖延的习性。我们以真诚埋葬怀疑，用信心驱赶恐惧，不听闲话，不游手好闲，不与不务正业的人来往。我们终究会领悟到，若是懒惰，无异于从我们所爱之人手中窃取食物和衣裳。我们不是贼，我们有爱心，今

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

天是我们最后的机会，我们要证明我们的爱心和伟大。

把你的每一天都当成最后一天。

今日事，今日毕。今天你要抚爱你的孩子，趁他们是少年的时候；明天他们要走了，而你也要走了。今天你应该用甜蜜的亲吻拥抱你的爱人，明天她（他）要走了。今天你要帮助一位患难中的朋友，明天他不再呼救，你也不会听到他的哭喊了。今天你要致力于奉献和工作，明天你没有东西可给了，而也没有人来领受了。

把你的每一天都当成最后一天。

如果这是你的末日，那么，它就是你永垂不朽的纪念日。这一天，你要把它当成你生命中最美好的日子。你要使每一小时都不错过，也要使每一分钟只换取有价值的东西。你要比以往更努力劳动，直到你的肌肉发痛，那时候，你还要做下去。你要比以往访问更多的顾客，你要比以往卖更多的货物，你要比以往赚更多的黄金。今天的每一分钟，比昨天的每一个小时都有更多的收获。

要做到把每一天当作你一生的最后一天，就要从今天、从现在做起。

我们应该充分利用“现实”，生活于“现实”之中，不要把精力枉费于对过去的错误与失败的追悔，也不要浪费于对未来的梦幻之中。一个“现实”中的人要比那些只会瞻前顾后的人有用得多，他的生活也会更成功、更完美。

所以在一月时，我们千万不要因幻想二月而丧失了一月可能得到的一切。不要因为我们对于下一月、下一年有所计划、憧憬，而去虚度、糟蹋这一月、这一年！不要因为目光注视天上的星星而看不见我们周围的美景，甚至踏毁我们脚下的玫瑰花朵！

今天是我们生命中的最后一天。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



预期、幻想会使我们对现在的地位与工作不感兴趣，甚至产生厌恶。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

我们不应该常常生活于预期与幻想的世界中，幻想过度，会使生活趋于枯燥、乏味。预期、幻想会使我们对现在的地位与工作不感兴趣，甚至产生厌恶，它会削弱人们享受“现在”的能力。

我们总是不约而同地犯同一个错误：想要摆脱现状，却总忽略现在，而指望在渺茫的未来寻得快乐与幸福。其实这是一种错误的见解。假使我们有享乐的本能而不去使用，那怎么知道这种本能不会在日后失去作用呢？有谁可以担保，脱离现有的地位，就可以得到幸福呢？有谁可以担保，今日不笑的人，明日就一定会笑呢？

珍藏好人生的时间，不让一分一秒的时间滴漏。不为昨日的不幸叹息，过去的已够不幸，不要再赔上今日。

时光不会倒流，太阳也不可能从西边升起，而我们也终究无法纠正昨天的错误、抚平昨日的创伤。一句出口的恶言，一记挥出的拳头，一切造成的伤痛，统统无法收回。

过去的永远过去了，不要去想它，我们唯一能做的是让它永远留在昨天。

成功者往往把今天看作生命中的最后一天，从而在每一个今天里让生命充实、完美。

心灵加油站

珍藏好人生的时间，不让一分一秒的时间滴漏。不为昨日的不幸叹息，过去的已够不幸，不要再赔上今日。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



积极进取，让生命充满无尽的动力

一位武术高手参加比赛，自负地认为一定可以夺冠。

当打到了中途，武术高手警觉到，自己竟然找不到对手的破绽，而对方的攻击却往往能突破自己的漏洞。

比赛结果可想而知，武术高手失去了冠军奖杯。

他愤愤不平地回去找师父，央求师父帮他找出对方的破绽，好在下次比赛时打倒对方。师父却笑而不语，只是在地上画了一条线，要他在不擦掉这条线的情况下，设法让线变短。他百思不得其解，最后还是请教了师父。

师父笑着在原先那条线的旁边，又画了一道更长的线。两相比较之下，原来那条线，看起来短了很多。

这时师父说道："夺得冠军的重点，不在如何攻击对方的弱点，正如地上的线一样。只要你自己变得更强，对方也就在无形中变弱了。如何使自己更强，才是你需要苦练的。"

"人外有人，山外有山"，没有谁可以成为最强，要想常胜，就必须不断努力，攀登新的高峰。

古人云："欲得其中，必求其上；欲得其上，必求上上。"大凡那些成功的政治家、著名的企业家、优秀的艺术家、杰出的科学家、创造纪录的运

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

动员……都有一种一般人所没有的成就动机，求上、求优、求高，高标准地要求自己，并且付出了常人难以想象的努力，使自己一步一步向目标前进。

拿破仑说过这样一句话："不想当将军的士兵不是好士兵。"话虽说得极端了一点，不过也隐含了这样一层道理：很难想像，一个从来没想过当将军的人，他会成为将军；一个从来没想过当科学家的人，他会成为科学家。其实，想当科学家也好，想当将军也好，其实质就是人的成就动机，就是追求，有了它，人生就充满了动力。

积极进取，是一种永不停顿的满足。其实，在中华民族几千年的历史中，也到处可以看到中国人的那种积极进取的精神。中国有许多优美的、动人的传说，如"夸父逐日"、"精卫填海"、"大禹治水"，所反映的就是一种可贵的自强不息的精神。

积极进取是一种搏击。具有积极心态的人能承受住各种挫折和困难的考验，不灰心，不动摇，迎着困难上，并笑对困难，"霜冻知柳脆，雪寒觉松贞"，中庸、调和不是他们的人生信条。这类人自信，不会轻易放弃自己的抱负，不会轻易承认自己失败；这类人没有悲观，没有绝望，他们坚强、勤奋、无畏，勇敢地与命运抗争。

积极进取是自我的完善。具有积极心态的人永远是自己选择命运，根据自己的兴趣、爱好、知识水平、能力去与命运挑战，而不是让命运来选择自己，所以他们的自我发展是健康的、完善的、美好的。

因此，要想培养积极心态，首先要做到以下两点：

1．要做一个主动创新的人

当你认为有某一件事情应该要做的时候，就主动去做。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

2. 要有出类拔萃的愿望

人人都想赢得别人的赞同、受人欢迎，这是很自然的。但问问自己："我应该得到什么样的人的支持和赞同呢，是那些出于嫉妒而嘲笑我的人，还是那些靠实干取得进步的人？"相信是不难得出正确答案的。

那些获得巨大成功的人，他们是积极分子还是消极分子？无疑，十个有九个都是积极分子、实干家。那些袖手旁观、消极、被动的人带不了头，而那些实干家们强调的是行动，他们会有许多自愿的追随者。

要有一个远大的目标，激起奋斗的欲望，要想达到某一目标，就要想得更远。

心灵加油站

积极进取是自我的完善。具有积极心态的人永远是自己选择命运，而不是让命运来选择自己，所以他们的自我发展是健康的、完善的、美好的。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

第七章

乐观心态：带给生命一片阳光

乐观心态是一种鞭策自己、战胜自己的心理素质。拥有乐观心态，你就能以幽默的眼光看待不愉快的事情，以轻轻一笑缓释痛苦，在逆境中找到出路。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



真正的乐观来自自我肯定

要想获得乐观心态，我们首先必须知道什么是乐观。乐观是无论在什么样的情况下，都可以保持良好的心态，在厄运中依然充满快乐的心境。许多看似与快乐联系在一起的因素——财富、盛名和好运——其实只是假象。研究人员发现，在富有的美国和欧洲，财富与乐观之间的相互联系微乎其微——事实上几乎没有联系。甚至连那些巨富也比普通人快乐不了多少。

真正的乐观心态，其实与外在无关，它更多的是源于内心，源于对自己的自我肯定。

一天，皇帝独自在花园里散步，但他惊讶地发现，花园里所有的植物都枯萎了，一片荒凉。原来橡树由于没有松树那么高大挺拔，轻生厌世死了；松树又因自己不能像葡萄那样结许多果子，也死了；葡萄哀叹自己终日匍匐在架上，不能直立，不能像桃树那样开出美丽可爱的花朵，于是也死了；牵牛花也病倒了，因为它叹息自己没有紫丁香那样芬芳；其余的植物也都垂头丧气，没精打采，只有顶细小的心安草在茂盛地生长。

皇帝问道：“小小的心安草，别的植物全都枯萎了，为什么你这小草这么勇敢乐观，毫不沮丧呢？”

小草回答说：“皇帝啊，我一点也不灰心失望，因为我知道，

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

如果皇帝您想要一棵橡树，或者一棵松树、一丛葡萄、一株桃树、一株牵牛花、一棵紫丁香等，您就会叫园丁把它们种上，而我知道您希望于我的就是要我安心做小小的心安草。”

正是由于小草不自我贬低，肯定自我，才能够在花园中快乐地成长。做人就应该像小草这样，而不是像园里的其他植物，一味地看到别人的长处，看不到自己的优点，从而贬低自己。这种连自己都无法认清，失去自信的人，也就无法拥有乐观的心态。

黄美廉，一个从小就得了脑性麻痹的残疾者。脑性麻痹夺去了她肢体的平衡感，也夺走了她发声讲话的能力。从小她就活在诸多肢体不便及众多异样的眼光中，她的成长充满了血泪。

然而这些外在的痛苦并没有击败她内在奋斗的精神，她昂然面对，迎向一切的不可能，终于获得了加州大学艺术博士学位。她用她的手当画笔，以色彩告诉人“寰宇之力与美”，并且灿烂地“活出生命的色彩”。

站在台上，她不时地挥舞着她的双手；仰着头，脖子伸得好长好长，与她尖尖的下巴扯成一条直线；她的嘴张着，眼睛眯成一条线，扭曲地看着台下的学生；偶尔她口中也会依依唔唔的，不知在说些什么。基本上她是一个不会说话的人，但是，她的听力很好，只要你猜中或说出她的意见，她就会乐得大叫一声，伸出右手，用两个指头指着你，或者拍着手，歪歪斜斜地向你走来，送给你一张用她的画制作的明信片。

“黄博士，”一个学生问她，“你从小就长成这个样子，请问

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

你怎么看你自己？你都没有怨恨吗？”

“我怎么看自己？”美廉用粉笔在黑板上重重地写下这几个字，字还很深很重，有力透纸背的气势。写完这个问题，她停下笔来，歪着头，回头看着发问的同学，然后嫣然一笑，回过头来，在黑板上龙飞凤舞地写了起来：

一、我好可爱！

二、我的腿很长很美！

三、爸爸妈妈这么爱我！

四、上帝这么爱我！

五、我会画画！我会写稿！

六、我有只可爱的猫！

七、还有……

八、……

所有听到她这么说的人都沉默了，面对众人的沉默，她在黑板上写下了她的结论：“我只看我所有的，不看我所没有的。”

原来，乐观如此简单，只要找到自己值得肯定的地方，用自信驱走那些悲观、那些遗憾，你就可以快乐地面对这个世界。

心灵加油站

真正的乐观心态，其实与外在无关，它更多的是源于内心，源于对自己的自我肯定。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



微笑是通向快乐的捷径

乐观的人，总爱用微笑来诠释他们的心灵。而微笑是一种魔力，让你充满乐观的力量，永远活力四射。

我们永远无法阻止岁月的流逝，但是却可以阻止心灵的老去。很多人在人还没有变老之前，心却先老了。在年轻的时候，我们以为自己45岁就一定老了，到50岁就日落西山了……这些都是因为我们忘了用“心”微笑。

奥利弗·霍尔姆斯80岁的时候，人们问他永葆活力的秘诀是什么。他回答说：“要保持愉快的态度，要对自己满意。我从来没有感到愿望得不到满足的痛苦……躁动、野心、不满、忧虑，所有的这些都使皱纹过早地爬上了额头。皱纹不会出现在微笑的脸庞上。微笑是年轻的讯息，自我满足是年轻的源泉。”

还有一位著名的女演员说：“我永远不会变老，因为我喜欢用‘心’微笑，我在微笑中永远不会感到疲倦。当一个人幸福、充实和永不疲倦的时候，当他的精神永远年轻的时候，皱纹怎么会爬上他的额头呢？当我感到疲惫的时候，那不是我精神的疲惫，而是我身体的疲惫。”

我们不知道怎样留住自己的青春，所以我们才会变老，就像我们不知道怎么样留住健康，所以才会生病一样。无知和错误的思想导致了疾病，一个思想达观、爱护身体的人怎么会容易得病呢？如果他的思想永远是年轻的，那么即使是一个老人也能够像年轻人那样充满活力。据说长寿的人都是乐观

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

的，如果你能够摒弃失望，用乐观的心态和真诚的笑脸去面对困难，皱纹怎么会爬上你的额头呢？要知道，快乐是长寿的源泉。

要留住岁月的脚步，请你每天都快乐地微笑，请给你的生活增添一些多味的调料。

《一千零一夜》中智慧的化身所罗门留给我们一颗智慧的明珠："愉快的心情能治百病，沮丧和沉闷会使人疾病加身。"现代医学研究也表明，一个情绪乐观的人往往有健康的身体。

沙伦·贝格利博士在《笑的生理学》中解释说："一次大笑所产生的生理作用，在许多方面相当于一次中等程度的体育锻炼，如腹部、胸部、肩部等的肌肉收缩，心率和血压的增高。在一次爆发性的大笑以后，脉搏的频率会加倍，从每分钟60次变为120次，心脏的收缩压会从平常的120很快升高到十分激动时的200。"

泰国某公司为了保持员工们的活力和热情，安排了一个教导员工怎样开怀大笑的课程，利用大笑来提升员工的士气，让他们心情变好。

人是精神和肉体的统一体，身、心之间有明显的相互作用。一个人情绪的好坏直接影响到他的工作、生活和身体健康。从医学上来看，笑是心理和生理健康的反应，是精神愉快的表现；笑能消除神经和精神的紧张，使大脑皮质得到休息，使肌肉放松。

笑还是一种特殊的健身运动。人一笑便引起面部眼、口周围的表情肌和胸腹部肌肉运动。"捧腹大笑"时连四肢的肌肉也一起运动，从而加快了血液循环，促进全身新陈代谢，提高抗病的能力。

笑对呼吸系统有良好的作用，随着明朗的笑声，胸脯起伏，肺叶扩张，呼吸肌肉也跟着活动，好比一套欢笑呼吸操。笑是一种最有效的消化剂，愉快的心情能增加消化液的分泌，欢声笑语可促进消化道的活动，使人食欲大

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

增。这时候，你还有抑郁的心情吗?

伟大的生理学家巴甫洛夫认为：“愉快可以使你对生命的每一次跳动、对生活的每一个印象易于感受，躯体和精神上的愉快都是如此，可以使身体发展，身体强健。”

微笑的作用如此巨大，它是一把打开“心窗”的钥匙。

“心窗”没有打开的时候，我们就会感到窒息；“心窗”打开了，心和情绪才能够通达，心灵的视觉才更清晰。

一旦窗户打开了，情绪和心灵的空间也就豁然开朗，对于一些事情也能看得更透彻了，就能消化积存的烦恼，让它变为活力。

一位老妇人在晚年罹患了骨癌，苦不堪言。后来病情加剧，以至于行走都很困难，从此拐杖和轮椅便和她形影不离。即使如此，她还是用乐观的态度面对周围所有的事物。

她的屋子总是满载着笑声，而访客还是如旧时一般络绎不绝。有时候，她想在床上多躺一会，于是，她的外孙们就到她房里去——三个不到8岁的小男孩围在床边。这时，她会说故事给其中一个听，再和一个玩游戏，同时，哄另一个睡觉。

最让人感动的是，就是在最痛苦的时候，她依然微笑面对，用笑声感染每一个人。到后来，病情变得更加糟糕，但她总是说：“这把老骨头今天总算有点起色了。”她从心底散发的微笑就好像磁铁，吸引了所有的人，让人不由自主地在她身旁流连。

“心”的微笑，带给我们如此多的活力，让我们变得快乐而幸福。奥格·曼迪诺在一篇名为《我要笑遍世界》的文章中这样写道：

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

我要笑遍世界。

只有人类才会笑。树木受伤时也会流“血”，禽兽也会因痛苦和饥饿而号啕与哀鸣，然而，只有人才具备笑的天赋，可以随时开怀大笑。从今往后，我要培养笑的习惯。

笑有助于消化，笑能减轻压力，笑是长寿的秘方。现在我终于掌握了它，我要笑遍世界。

……

我要用笑声点缀今天，我要用歌声照亮黑夜；我不再苦苦寻觅快乐，我要在繁忙的工作中忘记悲伤；我要享受今天的快乐，它不像粮食可以贮藏，更不似美酒越陈越香。我不是为将来而活，今天播种今天收获。

只要我能笑，我永远不会贫穷。这也是天赋，我不再浪费它。只有在笑声和快乐中，我才能真正体会到成功的滋味。只有在笑声和快乐中，我才享受到劳动的果实。如果不是这样的话，我会失败，因为快乐是提味的美酒佳酿。要想享受成功，必须先有快乐，而笑声便是那伴娘。

……

是的，只要你拥有乐观，用“心”微笑，就可以笑遍世界，拥有无限活力，你的人生也会因此而精彩。

心灵加油站

笑是一种魔力，让你充满乐观的力量，永远活力四射。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



摆脱下一刻，生活在此刻

威廉爵士年轻时曾经是一个对未来感到迷茫的平凡者，但一句话改变了他的一生：“人的一生最重要的不是期望模糊的未来，而是重视手边清楚的现在。”

多年之后，成为著名医学家的威廉爵士在耶鲁大学作了一场有名的演讲。他告诉那些大学生，或许在别人眼里，功成名就的他应该拥有“一个特殊的头脑”，可是，他的好朋友们都知道，他其实也是个普通人。他的成功只是因为遵照了一句名言：“不要为明天的事烦恼，明天自有明天的事。只要全力以赴地过好今天就行了。”

许多人都觉得这句话难以实行，他们认为为了明天的生活有保障，为了家人，为了将来出人头地，今天必须做好准备。

我们当然应该为明天制订计划，可是却完全没有必要失去当下的快乐，去担心模糊的未来。

这就是乐观和悲观的区别。乐观的思考态度，让你活在当下，走向明天；而悲观的态度，则让你一直留在沮丧的昨天。

对此，威廉爵士说，“人只能生存在今天的房间里”，这样就能成为一个快乐的人，满意地度过一生。

可太多的人总是生活在下一个时刻。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

我们总是急着等节假日的来临，总是盼望孩子快快长大，自己赶快退休在家呆着。等我们真的老了时，又随时担心生命会在下一分钟结束。

我们总是忙不迭地过日子，一刻也不停地瞎转。

我们总是透支生活中的烦恼，不是为昨天的逝去而懊丧，就是为明天的到来而担忧，根本没有时间享受当下生活的轻松。

"生活在此刻"，就是享受你正在做的，而不是即将要做的。必须摆脱对"下一刻"的迷恋和幻想，它们大多数不切实际，有的虽然最终会得到，却剥夺了我们此刻的生活。

不要一边吃饭一边想着办公室中的工作，不要一边工作又一边担心下班会不会塞车。

在当下，有很多值得我们体会的美好事情。

我们可以为每一天的日出欣喜不已。

我们可以分享与家人、朋友相处时的甜蜜。

我们可以学会与自然和谐共处，去聆听海浪之声，去仰望璀璨的星空……

人的脑子所能承载的很有限，不要让欲望和烦恼挤掉你的快乐。

为什么有太多的人不能活在当下，而是不停地透支烦恼？

人总是有欲望的，如果得不到我们想要的，就会不停地去想我们所没有的，并且保持一种空虚感。即使得到我们想要的，我们还是会在新的欲望下重新产生同样的想法。因此，尽管得到了我们想要的，我们仍旧不高兴。当我们充满新的欲望时，是得不到幸福的。

从心理学角度出发，最普遍的和最具破坏性的倾向之一就是集中精力于我们所想要的，而不是我们所拥有的。我们只是不断地扩充自己的欲望名单，这就确保了我们的不满足感。我们的心理机制说："当这项欲望得到满

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

足时，我就会快乐起来。”但在欲望得到满足后，一个新的欲望又会生出，这种心理作用也就不断重复。

有这样一则有趣的小故事：

一个富翁上山采货，看见一个樵夫正躺在树下乘凉。富翁见状忍不住问那人：“你怎么躺在这儿，为什么不去砍柴呢？”

樵夫不解地问：“为什么非要砍柴呢？”

富翁说：“砍来的柴可以卖钱呀！”

樵夫又问：“卖了钱又有什么用呢？”

富翁满怀憧憬地说：“有了钱就可以享受生活了。”

樵夫听后笑了，说：“那你认为我此刻在做什么？”

没完没了的欲望是一个大陷阱，让人不断往下跳。

我们该如何乐观地面对生活，享受生活带给我们的快乐？

西贝尔·派曾经制订过一个名为“只为今天”的计划，可能会给我们很多启发：

只为今天，我要很快乐。假如林肯所说的“大部分的人只要下定决心都能很快乐”这句话是对的，那么快乐是来自内心，而不是存在于外在。

只为今天，我要让自己适应一切，而不去试着调整一切来适应我的欲望。我以这种态度接受我的家庭、我的事业和我的运气。

只为今天，我要爱护我的身体。我要多加运动，自我照顾，自我珍惜；不损伤它，不忽视它，使它能成为我争取成功的最好基础

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

与条件。

只为今天，我要学一些有用的东西，我不要做一个胡思乱想的人，我要看一些需要思考、需要集中精神才能看的书。

只为今天，我要用三件事来锻炼我的灵魂：我要为别人做一件好事，但不要让人家知道；我还要做两件我总想做的事，这就是像威廉·詹姆斯所建议的，只是为了锻炼。

只为今天，我要做个外表讨人喜欢的人，外表要尽量修饰，衣着要尽量得体，说话低声，行动优雅，丝毫不在乎别人的毁誉，对任何事都不挑毛病，也不干涉或教训别人。

只为今天，我要试着只考虑怎么度过今天，而不把我一生的问题都一次解决。我能连续12个钟点做一件事，但若要我一辈子都这样做下去的话，就会吓坏我。

只为今天，我要订下一个计划，我要写下每个钟点该做什么。也许我不会完全照着做，但还是要制订下这个计划，这样至少可以免除两个缺点——过分仓促和犹豫不决。

只为今天，我要为自己留下安静的半个钟点，轻松一下。在这半个钟点里，我要想到自己的理想，使我的生命中更充满希望。

只为今天，我心中毫无惧怕。尤其是，我不要怕困难，我要去欣赏美的一切，去爱，去相信我爱的那些人会爱我。

心灵加油站

乐观的思考态度，让你活在当下，走向明天；而悲观的态度，则让你一直留在沮丧的昨天。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



过去的不要总是再搬出来

人有一个坏习惯，总是免不了回忆过去，不管是好还是坏。人在一种特定的气氛和环境中，常常会回忆过去，尽管过去已经无法从现实中找到一点影子。

回忆中有很多坏的情绪，有的是对过去的忏悔，有的是对过去的审判……

然而，回忆只是过去的现实在头脑中的幻影，不是今天的现实写照。在过去和现在的交会点上，重要的是遗忘过去，把握现在，唯有现在才充满生机和活力。因为过去的悔恨如流水一般，再也挽回不了。

不管过去的人生道路如何坎坷，过去的人生际遇如何悲惨，都已经不复存在。昔日就像河水已经汇入湖泊大海，昨天的小溪也许已经成为大海的滴滴水珠。过去有了结果，历史自有评说，时间会作出裁决。

人不必埋首于过去，或颓唐，或消沉。对昨天，对昔日，我们不要过分留恋。

沉湎于过去的坏心绪，不断堆积后，便会产生难以挽回的负面影响。

如果一个人沉浸在生气的沼泽中，会更加可怕。一般的人遇到不痛快的事，都难免要发点脾气，更何况是慢慢浸入坏心绪中的人呢？喜怒哀乐，本是人之常情，无可非议。但如果不能抹去堆积的坏心绪，盛怒之下，很容易作出傻事、蠢事，作出过后连自己都后悔的事。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

“记忆”和“遗忘”都是上天赐给我们的宝物。但人们往往过度强调“记忆”的好处，忽略了“遗忘”的功能与必要性。

例如：与爱人分手，总不能一直溺陷在忧郁与消沉的情境里，必须尽快遗忘；投资失利，损失了不少金钱，当然心情苦闷提不起精神，这个时候，也只有尝试着遗忘；期待已久的职位升迁，当人事令发布后竟然不是你，情绪之低潮可想而知，解决之道无它——只有让自己遗忘。

“遗忘”在生活中的作用显而易见，是十分重要的。

然而想要遗忘，却不是想象中那么容易。遗忘需要时间的作用，但是，如果你连“想要遗忘”的意愿都没有，那么，时间再长也无济于事。

有些人总爱遗忘生命中的快乐时光，而对忧愁念念不忘。这显然是对遗忘哀愁的一种抗拒。换句话说，人们习惯于淡忘生命中美好的一切，但对于痛苦的记忆，却总是铭记在心。用现在比较流行的一种说法，这叫“自虐”。

“自虐”的关键在于你对坏情绪的“执着”。其实很多人都无法静下心来检查自己“已有的”或“曾经拥有的”，都总是“看到”或“想到”自己“没有的”或“失去的”。

我们要学会遗忘，善于遗忘。

19世纪，德国心理学家艾宾浩斯通过大量实验，描绘出人类学习的遗忘曲线，命名为“艾宾浩斯遗忘曲线”。根据这条曲线我们可以发现，完全记住的东西在20分钟之后，有42%已经忘掉；1小时之后有56%被忘掉；9小时之后遗忘率则达64%，后面的遗忘率上升的趋势较平缓。

根据“艾宾浩斯遗忘曲线”，刚记住的信息早期遗忘率相当大，可是为什么我们总是不能遗忘坏心绪？那是因为我们在潜意识中总是在不停地复习，反复地去记忆。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

要斩断坏心绪，我们就要努力去遗忘。

如果我们能够试图将对方的不是及自己的欲求尽量遗忘，多多检讨并改善自己，那么，彼此之间将会产生良性的互补作用，我们就会得到好心情，快乐地去生活。

遗忘是把利剑，斩断的不仅是坏心情，还有功利、虚荣和不平之心，切除内心的腐朽，留下充满阳光和快乐的乐观之心面对生活。遗忘那些该遗忘的人、事、物，清除你内心的垃圾，让更多的快乐和幸福进驻，你的人生，又怎会不美好？

心灵加油站

在过去和现在的交会点上，重要的是遗忘过去，把握现在，唯有现在才充满生机和活力。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



心境转移的四个方法

有一个乐观的流浪汉，从不拜上帝，这令上帝很不开心，因为上帝的权威受到了挑战。他死后，为了惩罚他，上帝便把他关在很热的房间里。7天后，上帝去看望这位乐观的流浪汉，看见他非常开心，上帝便问：“身处如此闷热的房间7天，难道你一点也不辛苦？”乐观的流浪汉说：“待在这间房子里，我便想起在公园里晒太阳，当然十分开心啦！”（英国一年难得有好天气，一旦晴天，人们都喜欢去公园晒太阳。）

上帝不开心，便把这位快乐的流浪汉关在一间寒冷的房间。7天过去了，上帝看到这位快乐的流浪汉依然很开心，便问他：“这次你为什么开心呢？”这位流浪汉回答说：“呆在这寒冷的房间，便让我联想起圣诞节快到了，这样就可以收很多圣诞礼物，能不开心吗？”

上帝又不开心，便把他关在一间阴暗又潮湿的房间里。7天又过去了，流浪汉仍然很高兴，这时上帝有点困惑不解，便说：“这次你能说出一个让我信服的理由，我便不为难你。”这位快乐的人说：“我是一个足球迷，但我喜欢的足球队很少有机会赢。但有一次赢了，当时就是这样的天气。所以每遇到这样的天气，我都会高兴，因为这会让我联想起我喜欢的足球队赢了。”上帝无话可说，

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

给了这位流浪汉自由。

在不同的环境中，这位快乐的流浪汉总能找到快乐的事，即使他面临的是困境，也不会把注意力放到严苛的现实上——“闷热的房间”、“寒冷的房间”、“阴暗又潮湿的房间”，而是转移到与之相关的快乐方面——在公园晒太阳、过圣诞节、踢足球的天气……快乐总会随行而至。

从心理学角度上来说，这种方法叫作“心境转移”。心境转移就是有意识地把自己的情绪转移到另一个方向上去，使情绪得以缓解。情绪具有情境性，人们在情绪不安的情况下，可以让自己转移心理活动指向的对象，变换情境，这样就能够得到好的心情，保持一个不错的情绪状态。遇到挫折或意外打击时怒火中烧、悲愤难忍，可以暂时离开引起这种情绪的环境，找自己高兴的事情去做，散步、看电影、看报纸杂志、下棋、打球、唱歌、听音乐，或者到街上或市场上去看看，买一点自己需要的东西，这样就可以从精神上得到安慰，使情绪得到缓和、平衡。

心境转移可以有很多方法，你不妨试试下面这几种：

1．参加感兴趣的社交活动

人是社会的一员，必须生活在社会群体之中。如果一个人可以融入社会，开阔视野，就可以有许多知心朋友，可以取得更多的社会支持，更重要的是可以感受到充足的社会安全感、信任感和激励感，从而增强生活、学习和工作的信心和力量，最大限度地减少心理应激和心理危机感。

一个离群索居、孤芳自赏、生活在社会群体之外的人，是不可能保持心理健康的。因此，走出自我封锁，多出去走走看看，扩大视野，扩大社会交往，显得更有实际意义。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

多与身边的人联系，充分利用资源。经理可以多找部属聊，同事之间也可互相讨论，激发出一个可执行的方案，执行时大家都有参与感。执行方案因为已纳入所有工作者的智慧，个人会有值得存在的价值感，减少不必要的失落。

2. 郁闷时找朋友倾诉，发泄你的情绪

遇到令人不愉快和烦闷的事情，可以向好友诉说苦闷，那么压抑的心境就可能得到缓解或减轻，失去平衡的心理可以恢复正常，并且得到来自朋友的情感支持和理解，获得新的思考，增强战胜困难的信心。

还可向自然环境转移，如郊游、爬山、游泳或在无人处高声叫喊、痛骂等，也可积极参加各种活动，尤其是将自己的情感以艺术的手段表达出来。

3. 营造一个温馨的“小窝”，让不愉快消融在其中

每个人都需要一种“归属感”，而家是人归属的最后场所也是最佳场所，温暖和谐的家是家庭成员快乐的源泉、事业成功的保证，所以，家是你最放松、最自我的地方。如果你有苦闷，你有忧愁，都可以向你的家人诉说，或是干脆一个人蒙着被子大睡一觉，让所有烦恼统统远离……

家，永远是最后也是最可靠的港湾。让自己的心情时时回家，感受家的温暖，驱散悲伤的乌云。

4. 让自己忙起来

二战期间，有一个住在底特律的家庭主妇，她发现“消除忧虑的好办法，就是让自己忙着，去做一些有用的事情”。

这个主妇的儿子在“珍珠港事件”后加入空军。那个主妇每时每刻都担忧她的儿子，吃不下饭，睡不着觉，整个健康受损。他在

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

什么地方？他是不是安全呢？他会不会受伤、死亡？

最初她希望能靠做家务事来让自己忙着，减少对儿子的思念，可是这没有多少用处。因为做起家务事来几乎是机械化的，完全不用思想，所以当她铺床和洗碟子的时候，还是一直担忧着。她发现，她需要一些新的工作，才能在一天的每一个小时让身心两方面都感到忙碌，于是她到一家大商场里去当售货员。

这时，她马上发现自己好像掉进了一个繁忙的大漩涡里：顾客挤在她的四周，问她关于价钱、尺码、颜色等问题，没有一秒钟能让她想到除了手边工作以外的问题。到了晚上，她也只能想，怎么样才可以让自己那双痛脚休息一下。等她吃完晚饭之后，爬上床，马上就睡着了，既没有时间也没有体力再去忧虑。

所以，如果你想远离不好的情绪，让自己保持快乐的心情，那么就试试上面这些方法吧。

心灵加油站

人们在情绪不安的情况下，可以让自己转移心理活动指向的对象，变换情境，这样就能够得到好的心情，保持一个不错的情绪状态。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



学会“幸”灾“乐”祸

有一个富翁，虽然拥有万贯家财，却无法快乐起来。于是，他去拜访一位智者。

智者热情地请他坐下，耐心地听他诉说。

“假如你正行走时，突然掉进一个泥坑，出来后，你成了一个脏兮兮的泥人，你还会高兴吗？”

“我还会很高兴的，因为幸亏我掉进的只是一个泥坑，而不是万丈深渊。”

“假如你被人莫名其妙地打了一顿，你还会高兴吗？”

“当然，我会高兴地想，幸亏我只是被打了一顿，而没有被他们杀害。”

“假如你一个朋友也没有，你还会高兴吗？”他问。

“当然，我会高兴地想，幸亏我没有的是朋友，而不是我自己。”

“假如你去拔牙，医生错拔了你的好牙，而留下你的患牙，你还会高兴吗？”

“当然，我会高兴地想，幸亏他错拔的只是一颗牙，而不是我的内脏。”

“假如有人到处说你坏话，你还会高兴吗？”

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

"当然，我会高兴地想，这说明我是一个有影响的人，如果我一文不值，他也就不必诋毁我了。他在免费为我做宣传，我不介意，他自然就自讨无趣了。何乐而不为呢？"

"假如你的妻子甩了你，你还会高兴吗？"

"当然，我会高兴地想，幸好是她甩了我，而不是我甩了她，不然我会内疚一辈子。爱一个人，就要让她幸福，而我现在不又自由了吗？"

"假如你马上就要失去生命，你还会高兴吗？"

"当然，我会高兴地想，我终于可以高高兴兴地走完自己的人生之路，让我随着死神，高高兴兴地去参加另一场宴会吧。"

"这样的话，似乎就没什么不开心的事了，你的生活一直这样乐观吗？"

"是的，只要你学会'幸'灾'乐'祸，你就会在生活中发现和找到快乐——痛苦往往是不请自来，而幸福和快乐往往需要人们去发现、去寻找。"

所谓"幸"灾"乐"祸，其实就是学会苦中作乐，在事情没有变得更糟糕前庆幸一番，"幸亏没有变得更坏"！

佛家曾概括人间有七苦：生、老、病、死、求不得、怨憎会、爱别离。老、病、死自然是苦的，生为什么也是一苦呢？一个人只要认真地生活，痛苦和麻烦就避无可避。另外三苦，一为求不得，你一心想追求的东西（包括金钱、荣誉、地位），尽管费心费力，却始终是可望而不可即；二为怨憎会，俗称冤家会，有的人生性凶悍奸恶，言辞刻薄，工于心计，对这种人避之唯恐不及，但偏偏他是你的同事，或不幸成为你的伴侣，怎么办？你必须

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

忍耐；三为爱别离，一个人一生要遇到一个真心相爱的人很不容易，相爱却不能相守，又是怎样的一番柔肠寸断、痛彻心扉？

面对不能改变的事情，我们可以换一种心态来对待，学会苦中作乐。人间七苦都是可以想象得到的，是人生不可避免之痛，而有时候，不幸会突然降临，让你措手不及，那时候你是否还有这番“幸”灾“乐”祸的乐观心态呢？

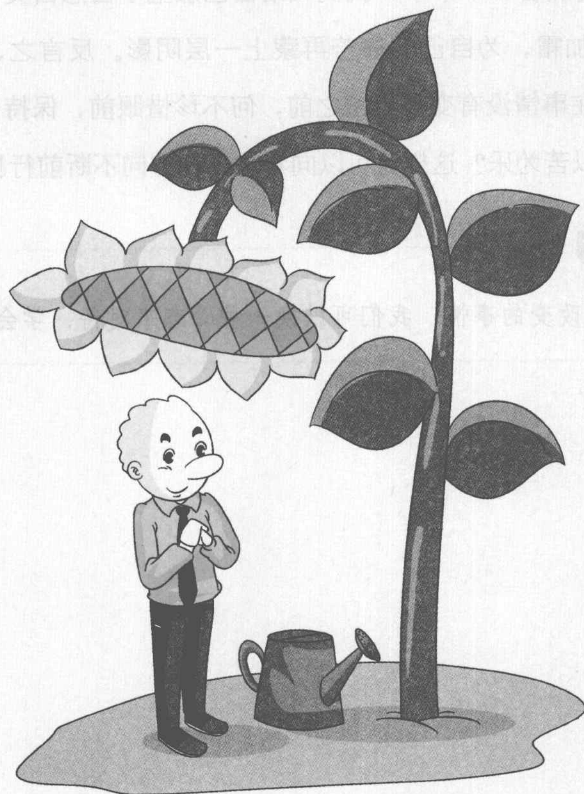
美国前总统罗斯福的家曾经被小偷光顾，丢了许多东西，一位朋友闻讯后，忙写信安慰他，劝他不必太在意。

罗斯福给朋友写了一封回信：“亲爱的朋友，谢谢你来信安慰我，我现在很平安。感谢上帝，因为：第一，贼偷去的是我的东西，而没有伤害我的生命；第二，贼只偷去我部分东西，而不是全部；第三，最值得庆幸的是，做贼的是他，而不是我。”

本来被盗是挺让人郁闷的一件事情，在罗斯福的一番自我调侃中，便变得无足轻重，甚至“值得庆幸”。

老子有一句名言：“祸兮福之所倚，福兮祸之所伏。”讲的是快乐与痛苦是相互依存的，可以相互转化，世上没有永远的痛苦，也不会有永远的快乐，快乐和痛苦是比较出来的。拿现在跟过去比——自己现在的状况是否比过去好，得到的快乐是否比过去多，痛苦的事是否比过去少；拿自己与周围的人比——自己受的苦是否比别人多，或者自己获得的快乐会不会比别人少。通过比较，快乐和痛苦分出了多少和大小。学会苦中作乐，在不幸中我们可以看到幸运。有比我们更不幸的人和事，与之相较，我们的不幸又算什么？快乐和痛苦是人自己感知的，什么是快乐？什么是痛苦？快乐和痛苦一

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



面对不能改变的事情，我们可以换一种心态来对待，学会苦中作乐。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

开始并没有具体的概念和标准，是由人们自己在生活中感受得出的结论，因此，有时在别人看来不幸的事，我们却可以感知到幸运。将不幸置之脑后，那么何苦之有？

在既定的痛苦和不幸中，我们又给自己加上了自怨自艾，这无异于落井下石、雪上加霜，为自己的痛苦再蒙上一层阴影。反言之，学会“幸”灾“乐”祸，在事情没有变得更糟之前，何不珍惜眼前，保持一种乐观心态，苦中求乐，以苦为乐？这样就可以向着快乐的方向不断前行！

心灵加油站

面对不能改变的事情，我们可以换一种心态来对待，学会苦中作乐。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

第八章

感恩心态：营造生活的温度

对我们每个人而言，感恩是一种对爱的追求、对善的坚守；感恩也是一种对生命的尊重、对责任的执着。我们应该拥有一份感恩心态，用感恩的心去体会生活。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



心中有爱，才能感恩这个世界

一个印度哲人说："就像母亲疼爱自己的独子，照料他、保护他、教育他一样，你们每一个人，都要在自己身上种植、培养和爱护那世上最宝贵的东西：对他人和对一切有生命者的爱。"

爱是人类最基本的情感，爱你的父母长辈、爱你的妻子丈夫、爱你的亲朋好友、爱你的同事、爱你的上司下属、爱你的客户和你自己、爱你周围的一切。如果没有爱心，你还拥有什么？你将失去热情、失去责任、失去希望、失去梦想，你的人生将变得毫无意义；心中有爱，这个世界才会变得美好。

有三个孩子参加一个聚会，主办人要提出一个问题，回答得最好的孩子，可以第一个来挑选他最喜欢的礼物，因为三件礼物是不同的。

第一个问题很简单，出乎意料的老套：你的理想是什么？要求说出理由。一个孩子暗自笑了，眉目间是藏不住的得意，他以为他一定可以赢的。他的妈妈也笑了，冲他做了一个必胜的手势。

第一个孩子说要成为一名警察，第二个孩子说要做警察局长，大家都哈哈大笑。轮到第三个孩子了，他站起来，烛光很柔和地洒在他的脸上，那一刻，小小的餐厅显得很安静，亲友们的目光也格

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

外殷切。

他用很响亮的声音说："我的理想是，永远和赵宣一起上厕所，但理由我不说。"

哄笑声，惊呼声，人们惊诧的眼神，交头接耳的议论，家人尴尬的表情，另外就餐的孩子边笑边做鬼脸，其中一个喊道："他有病啊！"可是那个孩子，他没有把目光从一件礼物上收回来。主办人不停地干咳，因为他不知道该如何收场。

尴尬的妈妈带着孩子逃离了那个让他们难堪的聚会。

但他们并没有回家，而是在那片姹紫嫣红的树林里走着，因为这里没有嘲笑，没有伤害，只有满地的落叶铺开的一条金黄的路，显得圣洁、美好。

"妈妈，你记得赵宣吗，我上幼儿园的同学？"孩子握着妈妈的手说。

她当然记得，三年前，赵宣从四楼的阳台上跌下来，伤得很重，很多报纸都做了大量报道，很多人都自发地到医院去捐款，赵宣父母流泪的大幅照片，至今还烙印在她的心里。

儿子对她说，赵宣现在是他的同学，但他那次重伤留下了后遗症，他的腿软弱无力，在学校上厕所的时候，总是跪着上，而且他每节课都要去卫生间。有很多同学去帮助他，可是赵宣无法忍受老师在表扬那些同学的时候，总是要提到他"上厕所"这几个字。赵宣感到羞耻，他非常恼怒地拒绝别人对他的帮助。但她的儿子告诉赵宣，他会为他保守秘密，他可以不要表扬，不要小红花，不要奖状，所以赵宣接受了他的帮助。

孩子的妈妈被儿子的善良感动了，她觉得自己的孩子是世界上

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

最棒的孩子。虽然孩子在聚会上让她难堪，但是她更为自己的孩子感到自豪！

心中有爱，才能感恩这个美好世界。

爱是什么？是歌声，是翅膀，是春天的暖风和冬天的瑞雪，是根深叶茂的大树和潺潺的溪水，是被弹拨的吉他，是被低吟的短诗，是腮边一滴感动的泪珠和热唇上的轻吻，是彩虹涂抹在画布上，是黄昏挥动在炊烟里，是无论如何也不会忘记的美好往事，是无法比喻的比喻，是无法描述的描述，是语言的地平线上出现的彩霞……

爱是多么的神圣和美好。席慕蓉曾写下这样一段感性的文字："想一想要多少年的时光才能装满这一片波涛起伏的海洋？要多少年的时光才能把山石冲蚀成细柔的沙粒，并且均匀地铺在我们的脚下？要多少年的时光才能酝酿出这样一个清凉美丽的夜晚？要多少多少年的时光啊！这个世界才能等候我们的来临？"

很美的文字，很美的意境，但更美的是文字中所蕴藏的深沉而真挚的爱：这样充满爱的心灵，这样充满感恩的心灵，常常让我们感动良久。拥有这样美丽心灵的人必定会用自己全部的热情、全部的生命去回报社会，回报这美丽的自然界。

只因心中有爱，才能感恩这个世界，回报一片赤诚之心。心中有爱，用感恩之心看世界，我们会平添几分信心，增长几分激情。

心灵加油站

如果没有爱心，你将失去热情、失去责任、失去希望、失去梦想，你的人生将变得毫无意义；心中有爱，这个世界才会变得美好。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



为他人着想，也就是为自己铺路

人活于世，不可能不有求于人，也不可能没有助人之时。我们帮助别人，其实也是在帮助自己。在人落入危难和困窘之时，也正是人心灵最脆弱的时候，如果此时你能急人所急，给人所需，你的朋友一定会永远把这份恩情记在心里，将来有一天能报答你的时候，定会以涌泉相报。

曾经有一个贫穷的小男孩，他为了能攒够学费去上学，便去挨家挨户地推销商品，他劳累了一整天，感到十分饥饿，但摸遍全身，却只有一角钱。怎么办呢？他决定向下一户人家讨口饭吃。但当一位美丽的年轻女子打开房门的时候，这个小男孩却有点不知所措了，他没有要饭，只祈求给他一口水喝。这位女子看到他很饥饿的样子，就拿了一大杯牛奶给他。男孩慢慢地喝完牛奶，问道："我应该为你付多少钱呢？"年轻女子回答说："一分钱也不用付。妈妈跟我说，施以爱心，不图回报。"男孩说："那么，就请接受我由衷的感谢吧！"说完男孩离开了这户人家。此时，他不仅感到自己浑身都是劲儿，而且还看到上帝正朝他点头微笑呢，那种男子汉的豪气也像山洪一样迸发出来。

其实，男孩本来是打算要退学的。

过了很多年，那位年轻女子得了一种十分少见的重病，当地的

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



我们帮助别人，其实也是在帮助自己。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

医生对这种病束手无策。最后，她被转到一个大城市去医治，并由专家来会诊治疗。而大名鼎鼎的霍华德·凯利医生——也就是当年那个小男孩，他也参与了医治方案的制订。当他看到病例上所写的病人的来历时，有一个奇怪的念头霎时间闪过他的脑海，他马上起身直奔病房。

来到病房，凯利医生一眼就看出床上躺着的病人正是那位曾帮助过他的恩人。他回到自己的办公室，决心一定要竭尽所能来帮助恩人把病治好。从那天开始，他就特别地关照这位病人。经过艰辛的努力，手术终于成功了。凯利医生要求把医药费通知单送到他那里，在通知单的旁边，他签了字。

当这张医药费通知单送到这位特殊的病人手上时，她不敢看，因为她确信，治病的费用将会花去她的全部家当。但最后，她还是鼓足勇气，翻开了医药费通知单，旁边的那行小字引起了她的注意，她禁不住轻声读了出来：

“医药费——一满杯牛奶。霍华德·凯利医生”

我们平常所说的“好人有好报”便是这个道理。我们或许给予别人的只是一点小小的帮助，但在他人眼里，却无异于天降甘露，甜美万分。他们会将这份恩惠牢牢铭记于心，在我们需要时，以数倍甚至数百倍的回报回馈给我们。

心灵加油站

我们或许给予别人的只是一点小小的帮助，但在他人眼里，却无异于天降甘露，甜美万分。他们会将这份恩惠牢牢铭记于心，在我们需要时，以数倍甚至数百倍的回报回馈给我们。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



珍惜拥有的，把握能把握的

有个修道者告别了母亲，来到深山，想要拜菩萨以修得正果。在路上，他向一个老和尚问路："请问大师，哪里有得道的菩萨？"

老和尚打量了一下修道者，缓缓地说："与其去找菩萨，还不如去找佛。"

修道者来了兴趣，忙问："请问哪里有佛？"

老和尚说："你现在就回家去，在路上有个人会披着衣服，反穿着鞋子来接你，那个人就是佛。"

修道者拜谢了老和尚，开始启程回家。路上他不停地留意着老和尚说的那个人，可是他已经快到家了，那个人也没出现。修道者又气又悔，以为是老和尚欺骗了他。

等他回到家时，夜已经很深了。他灰心丧气地抬手敲门。他的母亲知道自己的儿子回来了，急忙抓起衣服披在身上，连灯也来不及点着就去开门，慌乱中连鞋子都穿反了。修道者看到母亲狼狈的样子，不禁热泪盈眶，心里也立刻觉悟了。

修道者是幸运的，因为到最后他及时领悟了"佛"的含义。但现实生活中更多人总是认为：得不到的总是最好的。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

我们想要这个或那个，如果我们不能得到自己想要的，就会不停地去想它，并且保持一种不满足感；如果我们得到了我们想要的，就会在新的环境中再次滋生同样的想法。因此，尽管得到了我们想要的，我们仍旧不高兴，当我们充满新的欲望时，我们就会觉得自己仍旧不幸福。

我们总追求得不到的东西，而一旦拥有，却又不去珍惜，反而苛求更多。我们应该改变思考的重心，从关注自己所想要的转到自己所拥有的。不是期望你现在的爱人是别人，而是试着去想她美好的品质；不是抱怨你的薪水，而是珍惜你的工作；不是期望你能去夏威夷度假，而是想到你家附近亦有乐趣……这样你才会真正体会到幸福的感觉！

当你跌入对“追求”无限贪婪的陷阱中时，退回来，并且重新度过，深吸口气，记住：要珍惜你所拥有的一切！

如果你聚焦于你爱人的好品质，那么她将会表现出更多爱意；如果你珍惜你的工作而不是去抱怨，那么你将会把它做得更好，并且可能最终得到加薪；如果你聚焦于在房屋周围享受的方式，而不是等着在夏威夷享受，你最终会有更多的乐趣。

总之，世间最珍贵的不是“得不到的”和“已失去的”，而是现在能把握的幸福。

智者眼中的幸福很多，因为他们懂得感恩。有这样一段话，把活着当作一种幸福：“活着，就是幸福。当我们站在野蒿丛生的墓地前，凝望那已然化为一捧黄土的逝者，想到他们生前的兴衰荣辱都随这一捧黄土烟消云散。我们还能走动、沉默、追思、悲伤，因为我思故我在，有感觉，会思想，我们仍然活在这个世界。而在地下安眠的祖先们却永远失去了这样的权利。活着便是一种幸运，对无可逃避的死亡的敬畏变成了内心涌动着的对此时还拥有生命的感激。活着就是一种幸福。生命自它诞生的刹那起，就进入死亡的

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

倒计时。生与死，只是一线之隔。佛说：生死呼吸之间，一口气转不来，即成来世。很多时候，生命太过脆弱，一点小小的意外，便会让生命之火永熄。对于那些逝者，我们除了回忆他们的功业和智慧以外，更多地只会叹息：他要是还活着就好了。那些已经逝去的人永远无法与你竞争了，那些昨日还曾看见他呼吸的人，今日就只能凭借想象来遥望他的音容笑貌。死亡有时很容易，仅仅就是几秒钟的事情，如车祸的发生，虽然我们一生都在与死神赛跑，可却依然看不清生与死的界线。对于活着的感动，只有那些经历过生与死的考验的人才会深有体会。”

活着是一种美丽，是一种幸福，活着的每一分钟都是不容易的，我们活过的每一秒都是值得庆贺的。因为，在生命之旅中，我们战胜过无数次疾病、车祸，以及每分钟都可能飞来的“横祸”，才有平安、健康、幸福的生活。生命是脆弱的，拥有活着的权利的我们是多么的幸福。

是啊，活着便是最大的幸福。

只要我们活着，就可以感受到蓝天白云、花鸟虫鱼以及这世上一切的幸福。只要你拥有感恩，你就不会失去你所拥有的幸福，并且还会创造更多的幸福。

心灵加油站

世间最珍贵的不是“得不到的”和“已失去的”，而是现在能把握的幸福。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



感谢生命中的对手，甚至敌人

米勒在小镇上有一家米店。这家米店是他爸爸传下来的。他爸爸又是从他爷爷手里接过来的。他爷爷开这家米店的时候，南北两方正在打仗。

米勒买卖公道，信誉很好。他的米店对镇上的人来说就像自己的手足，不可缺少。米勒的儿子在长大，米店就要有新接班人了。

可是有一天，一个投资者笑嘻嘻地来拜访米勒，情况便变得严重了！此人说，他想买下这铺子，请米勒自己作价。

米勒怎舍得卖自己的米店？即便出双倍价格他也不能卖！这家米店不光是铺子，这是事业，是遗产，是信誉！

投资者耸耸肩，笑嘻嘻地说："抱歉，我已选定街对面那幢空房子，粉刷一番，弄得富丽堂皇，再进些上好货品，卖得便宜，那时你就没生意了！"

米勒眼见对面空房贴出了翻新告白，一些木匠在里面锯呀刨呀，有一些漆匠爬上爬下，他感到气愤却又无计可施。最后，他无可奈何却又不无骄傲地在自家店门上贴了张告白：敝号系老店，95年前开张。

对面也换了一张告白：敝号系新店，下礼拜开张。

人们对比读了，无不嗤嗤暗笑。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

新店开业前一天，米勒坐在他那阴暗的店堂里想心事。他真想破口把对手臭骂一顿。

“米勒，”他的母亲用低低的声音缓缓地说，“你巴不得把对面那房子放火烧了，是不是？”

“是巴不得！”米勒简直在咬牙切齿，“烧了有什么不好？”

“烧也没用，人家保险过。再说，这样想也缺德。”

“那你说我该怎么想？”米勒冒着火。

“你该去祝愿。”

“祝愿天火来烧？”

“你总说自己是个厚道人，米勒，可一碰到切身事就糊涂了。你该怎么做不是很清楚吗！你应该祝愿新店开业成功。”

“你是不是糊涂了，妈妈？”

说是这么说，米勒还是决定去一次。

第二天早晨新店还没开门，全镇人已等在外边。大家看着正门上方赫然写着：“新美粮店”几个金字，都想进去一睹为快。

米勒也在人群中，他高高兴兴地跨到台阶上大声说：“外乡老弟，恭喜开业，谢谢你给全镇人带来方便！”

他刚说完便吃了一惊，因为全镇人都围上来朝他欢呼，还把他举起来。大家跟他进店参观。谁都关心标价，谁都觉得很公道。那个投资者笑嘻嘻地牵着米勒的手，两个生意人像老朋友一样。

后来，两家生意都做得十分兴隆，小镇也一年年变大了。

西方有这样一句谚语：“感谢你的敌人吧，是他们使你变得如此坚强。”这句话说得颇有道理，因为朋友会在危难时帮你一把，而敌人却可在

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

危难时成就你。

你应该感谢你的敌人，因为在与敌人的周旋中，你才愈来愈经得起考验，愈来愈坚强。

在动物世界中，天敌的存在，往往会让一个物种繁盛，而没有天敌的物种则会走向灭亡。最著名的例子就是恐龙，恐龙曾在地球上称霸一时，但是由于缺少天敌，它们最终走向了灭亡。

没有天敌的动物往往最先灭绝，有天敌的动物则会逐步繁衍壮大。大自然中的这一现象在人类社会也同样存在。

有一位在金融界工作的职员，在一家公司做基金研究员时，主管老是看他不顺眼，处处刁难他，而且，当主管邀请办公室的同事下班后到他家吃火锅时，还总是不小心将他忘掉。这位职员给自己打气的方式是，去更高级的地方吃更高级的火锅，比他还享受！主管要给他难堪，谁知他更得意！并且这位主管分配给他的基金，老是冷门商品，让他很难有业绩上的表现，但是他也不生气。现在，这位职员说：“还好他这样对我，否则我现在只能在那里做研究分析。”这位主管的态度逼使他走出另一条路来，现在他在另一家公司的行销企划部如鱼得水。“很感谢他对我的造就。”这位职员说。

歌德说：“世间万物无一不是隐喻。你所与之为敌的人就是你的一面镜子，从中可以窥探你自己的胸襟与气魄。”人的胸襟有多大，成就就有多大，争一时不如争千秋，更何况你怎么知道，老天爷的布局不是要让你扛起更大的责任呢？

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

一种动物如果没有对手，就会变得死气沉沉。同样，一个人如果没有对手，那他就会甘于平庸，养成惰性，最终碌碌无为。

有了对手，才会有危机感，才会有竞争力。有了对手，你便不得不发愤图强，不得不革故鼎新，不得不锐意进取，否则，就只有等着被吞并、被替代、被淘汰。

许多人都把对手视为是心腹大患，是眼中钉、肉中刺，恨不得马上除之而后快。其实只要反过来仔细一想，便会发现拥有一个强劲的对手，反倒是一种福分、一种造化。

所以在现实生活中，不要埋怨那些令你跑得很累的人，恰恰是他们，才能使你跑得更快！好好感谢他们吧！这些仇人也正是你的恩人。

心灵加油站

有了对手，才会有危机感，才会有竞争力。有了对手，你便不得不发愤图强，不得不革故鼎新，不得不锐意进取，否则，就只有等着被吞并、被替代、被淘汰。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



对那份填饱你肚子的工作心怀感激

我们可以为一个陌路人的点滴帮助而感激不尽，却无视朝夕相处的老板的种种恩惠。我们总是把公司、同事对自己的付出视为理所当然，还时常牢骚满腹、抱怨不止，也就更谈不上恪守职责了。

感恩是一种良好的心态，是一种奉献的精神，当你以一种感恩图报的心情工作时，你会工作得更愉快，你会工作得更出色。

一位卓有成就的职业人士曾说："是一种感恩的心情改变了我的人生。当我清楚地意识到我无任何权利要求别人时，我对周围的点滴关怀都充满强烈的感恩之心。我竭力要回报他们，我竭力要让他们快乐。结果，我不仅工作得更加愉快，所获帮助也更多，工作更出色。我很快获得了公司加薪升职的机会。"

或许我们的每一份工作或每一个工作环境都无法尽善尽美。但每一份工作中都存有许多宝贵的经验和资源，如失败的沮丧、自我成长的喜悦、温馨的工作伙伴、值得感谢的客户等，这些都是工作成功必须学习的感受和必须具备的财富。如果你能每天怀着一颗感恩的心情去工作，在工作中始终牢记"拥有一份工作，就要懂得感恩"的道理，你一定会收获许多。

如果你能带着一种从容、坦然、喜悦的感恩心情工作，你会获取最大的成功。

懂得感恩的人有一种深刻的认识，你的工作岗位为你提供了一个广阔的

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

发展空间，也为你提供了施展才华的场所，对于工作，你要心存感激，并力图回报。

回报工作岗位对你的这些“厚爱”，只需要你做到一点：忠诚。

你要喜爱你的工作，全心全意、不留余力地让自己的工作做到完美，完成你的任务。同时注重提高效率，多替你的公司的发展规划构思设想。

你必须一切从大局出发。当你遭遇到不公平待遇时，请相信这只是公司管理阶层的暂时失误，甚至是公司对你的检测和考验。当某些制度和员工基本利益冲突时，你一定要正确理解这一切，充分相信上司的“智能”和“眼光”。甚至在公司面临暂时的经济困难时，你也要想办法帮助其渡过难关。感恩不仅对你的上司、老板有益，对其他人也同样有益，通过感恩，你会发现，感恩是内心情感的自然流露，它使你更积极、更有活力。

所以，千万不要忘了你身边的人、你的上司、你的同事，他们是了解你的、支持你的，你要亲口说出对他们的谢意，并用良好的工作回报他们，这样不仅能得到他们更多的信任和支持，还能给公司带来更强大的凝聚力，于你于公司都有益处，何乐而不为呢？

当人满怀感激，忠心地工作时，工作一定会为你设计更辉煌的前景。

心灵加油站

感恩是一种良好的心态，是一种奉献的精神，当你以一种感恩图报的心情工作时，你会工作得更愉快，你会工作得更出色。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

第九章

包容心态：送人星光，照亮自己

包容是一种豁达坦然的心灵境界。我们的心胸要像蓝天、高山和大海那样包容万物，真正地拥有那份宠辱不惊，那份得失的坦然，活出真正的自我。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



设身处地为别人着想

一位年轻的慈善家请教一位得道的高僧。

他问："我如何才能变成一个自己愉快同时也能够让别人愉快的人呢？"

高僧笑着对他说："孩子，在你这个年龄有这样的愿望，已经是很难得了。很多比你年长许多的人，从他们问的问题本身就可以看出，不管给他们多少解释，都不可能让他们明白真正重要的道理。"

年轻慈善家满怀虔诚地听着，没有流露出丝毫得意之色。

高僧接着说："我送给你四句话。"

高僧的第一句话是："把自己当成别人。你能说说这句话的含义吗？"

年轻慈善家回答说："是不是说，在我感到痛苦忧伤的时候，就把自己当成是别人，这样痛苦就自然减轻了；当我欣喜若狂之时，把自己当成别人，那些狂喜也会变得平和中正一些？"

高僧微微点头表示赞同。

高僧接着说第二句话："把别人当成自己。"

年轻慈善家沉思一会儿，说："这样就可以真正同情别人的不幸，理解别人的需求，并且在别人需要的时候，给予恰当的帮助？"

高僧两眼发光，继续说第三句话："把别人当成别人。"

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

年轻慈善家说："这句话的意思是不是说，要充分地尊重每个人的独立性，在任何情形下，都不可侵犯他人的核心领地？"

高僧哈哈大笑："很好，很好。这一点是世俗间人们最容易遗忘的一件事！因为人们往往妄想着要去改变他人，却在无意之间伤害到了对方……"

高僧说的第四句话是："把自己当成自己。这句话理解起来太难了，留着你以后慢慢品味吧。"

年轻慈善家说："这句话的含义，我一时体会不出。但这四句话之间就有许多自相矛盾之处，我用什么才能把它们统一起来呢？"

高僧说："很简单，用一生的时间和经历。"

那位高僧是位拥有大智慧的智者，只是短短四句——把自己当成别人、把别人当成自己、把别人当成别人、把自己当成自己——便道出了与人为善的真谛。话短意长，耐人寻味。

人与人之间总有差异，所以有时摩擦、争吵不可避免，这些本是很正常的事情。如果多些理解，学会包容，能够设身处地地为他人着想，就不会因他人与己见不同而生出隔阂，进而产生矛盾。

正是由于人与人之间存在不同的见解，才使得我们这个世界有朝气，从而产生了许多新生事物。从另一个方面来说，个人与他人有不同见解存在，也才会使得自己去从另一个角度思考问题。也许自己固有的见解原本就是错的，不科学的。正是由于他人的不同见解使自己反省，从而使自己纠正错误的认识与观点，并获得新的进步。因此，正确对待不同见解，不仅不是理亏，反而是一种理智的态度。而要做到这点，所需要的就是"理解"。理解他人，理解环境，理解我们所处时代的方方面面；不固执，不偏激，不斤斤

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

计较，更莫为小事而与别人打“肚皮官司”，弄得自己心神不安，伤神又伤心。

肯尼斯·库第在他的著作《如何使人们变得高贵》中说：“暂停一分钟，把你对自己事情的高度兴趣跟你对其他事情的漠不关心互相做个比较。那么，你就会明白，世界上其他人也正是抱着这种态度！要想与人相处，成功与否全在于你能不能以同情的心理理解别人的观点。”

法国作家伏尔泰在遗言中说：“包容是什么？它是人性的特点，就让我们原谅彼此自身的愚蠢吧！”人与人相处，难免会发生矛盾，出现这样或那样的失误与差错。这时，如果你不让我，我不让你，就很容易引发争斗。这时我们就需要学会宽容，懂得宽容待人的好处。

包容是一门做人的艺术，包容待人，首先是要在心理上接纳别人，理解别人，体谅别人，在接受别人的长处时，也接受别人的短处。其次，当你遇到事情打算用愤恨去实现或解决时，不妨试着去包容，或许它更能帮你实现目标，解决矛盾，化干戈为玉帛。

把自己当成别人，站在对方的角度去感受对方的情感；把别人当成自己，感同身受，用亲身去体验别人的感受；把别人当成别人，我们无法强求别人改变，只能去理解和体会别人；把自己当成自己，我们的一切理解和包容并非为了别人，而是为了自己，设身处地地包容别人，其实也是在包容我们自己！

心灵加油站

要想与人相处，成功与否全在于你能不能以同情的心理理解别人的观点。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



得饶人处且饶人

是非公道自在人心，如果我们非得执着一个结果，不懂“得饶人处且饶人”，那即使我们是对的，也会变成错的。传奇性的法国飞行先锋和作家安托安娜·德·圣苏荷依写过：“我没有权利去做或说任何事以贬抑一个人的自尊。重要的并不是我觉得他怎么样，而是他觉得他自己如何。伤害他人的自尊是一种罪行。”

的确，伤害是一种罪行，而包容，则是一种美德。

1922年，发生了一场土耳其与希腊之间的战争。

穆斯塔法·凯末尔，对他的士兵发表了一篇拿破仑式的演说，他说：“你们的目的地是地中海。”于是一场战争开始了。最后土耳其获胜。当希腊两位将领——的黎科皮斯和迪欧尼斯前往凯末尔总部投降时，土耳其人对他们击败的敌人加以辱骂。

但凯末尔丝毫没有显出胜利者的骄傲。

“请坐，两位先生，”他握住他们的手说，“你们一定走累了。”然后，在讨论了投降的细节之后，他安慰他们，他以军人对军人的口气说：“战争这种东西，最佳的人有时也会打败仗。”

凯末尔用他的行动实践了“得饶人处且饶人”。他用自己博大的胸怀向

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

敌人展现了更深一层的胜利——心灵上的强大与包容。

对错之间界线本来就很模糊，一念之间，往往阴阳颠倒。所以，即使对方犯错，而我们是对的，也要“得饶人处且饶人”。如果没有给别人留有余地，就会毁了一个人。因此，你要帮助别人认识并改正错误，务必“得饶人处且饶人”，给别人留点余地。

“得饶人处且饶人”，这是十分重要的，而我们却很少有人想到这一点！我们残酷地抹杀了他人的感情，还自以为是。我们在其他人面前批评一位小孩或员工，找差错，发出威胁，甚至不去考虑是否伤害到别人的自尊。然而，一两分钟的思考，一句或两句体谅的话，对他人的态度做宽容的了解，都可以减少对别人的伤害。

我们每个人都有一种特征：爱面子。可是我们不能只爱自己的面子，而忘记了他人的面子。每个人都有一道最后的心理防线，一旦我们不给他人退路，不让他人走下台阶，他只好使出最后的一招——自卫。因此，当我们遇事待人时，应谨记一条原则：“得饶人处且饶人”。

一句或两句体谅的话，对他人宽容一点，这些都可以减少对别人的伤害，保全他的面子，给他留点余地。

宋代大儒邵康节便是一个懂得“得饶人处且饶人”的智者。

当他处于弥留之际时，苏东坡前来探望，却受到了与其一向不和的二程兄弟的阻挡，这时邵康节费力地用拇指和食指做了个半圆形的手势，说了句：“留条路给别人走走。”说完便去世了。

邵老先生虽然羽化了，但“留条路给别人走走”这句话中所蕴含着的思想的光芒至今仍熠熠生辉，启迪着一切有心的后来人。所以，得饶人处且饶

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

人，实际上也是给自己留一点余地，智者知道，留有余地，才能让自己不至于走向绝境。

一位皇子驾着装饰豪华的马车横冲直撞，恣意驰骋。当来到一处悬崖峭壁上时，恰好与另一辆车相遇。那辆车正欲掉头退回时，皇子却仗势欺人，一直逼到另一辆车的尾部，不给对方留一点回旋的余地。正当那个皇子看着难于自保的车子幸灾乐祸时，忽然发现自己也走到了绝路上，连掉转车头的余地也没有了，向前进一步是危险，向后退一步是灾难，最后终于万般无奈葬身万丈深渊。

那位皇子咄咄相逼，最后将自己送入死亡之地，就是因为他做事太绝，不给别人留余地。

得饶人处且饶人，给自己留一条后路，这是包容的真谛，如果前方有什么事情发生，你便有回旋的余地，使自己能进退自如。

心灵加油站

得饶人处且饶人，给自己留一条后路，这是包容的真谛，如果前方有什么事情发生，你便有回旋的余地，使自己能进退自如。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



释放压力，是对自我的包容

现实生活里，有不少人自觉不自觉地把自己讨厌的事塞满自己的脑袋，把一些不相干的事与自己联系在一起，造成了心理压力。殊不知，对于自己讨厌的、想不通的事，我们可以不去想，否则最后你就会变成压力的囚徒。

在《星云禅话》中有一位旅者，经过险峻的悬崖时，一不小心掉落山谷，情急之下攀抓住崖壁上的树枝，上下不得，祈求佛陀慈悲营救，这时佛陀真的出现了，伸出手过来接他，并说："好！现在你把攀住树枝的手放下。"但是旅者执迷不悟，他说："把手一放，势必掉到万丈深渊，粉身碎骨。"

旅者这时反而更抓紧树枝，不肯放下。这样一位执迷不悟的人，佛陀也救不了他。我们总是执迷不悟，对于压力不肯放手，死死握紧，不肯去寻找新的机会，发现新的思考空间，所以陷入愁云惨雾中。

人的一生充满坎坷，稍不留神，就会被自己营造的"心狱"监禁。在"心狱"里，很多人还在不停地折磨自己，结果造成无法挽回的悲剧。有人认为，"心狱"无法逃离。但事实怎样？人的"心理牢笼"既然是自己营造的，人就有冲出"心理牢笼"的本能。这种本能就是精神上的包容，有了这

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

种包容，什么样的“心理牢笼”都可以攻破。

有这样一句话：除了上帝之外，谁能无过？犯了错只表示我们是人，不代表就该承受如下地狱般的折磨。我们唯一能做的就是正视这种错误的存在，在错误中吸取教训，以确保未来不再发生同样的憾事。接下来就应该获得绝对的宽恕，然后就得把它给忘了，继续向前进。

只要生活在这个世界上，就难免犯错，要是对每一件都深深地自责，一辈子都背着一大袋的罪恶感生活，你还能奢望自己走多远？

人生之帆，不论顺风或逆风都要前进。包容自己，才能把犯错与自责的逆风化为成功的推力。

学会给自己释放压力，其实就是在包容自己。

1．每天给自己一小时独处的时间。

2．每天皆以祈祷、静思、默想作为开始和结束。

3．简单生活，别让自己活得太累。

4．行事表别排得太满。

5．设定合理的工作期限。

6．别承诺你做不到的事情。

7．做每一件事都多给自己半小时的时间。

8．随身携带有趣的读物。

9．呼吸——经常深呼吸。

10．活动身体——行走、跳舞、跑步，做你喜欢的运动。

11．重视存在，别总是一味地做事。

12．每周腾出休息和恢复的一天。

13．笑口常开。

14．沉浸于自己的感觉中。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

15．总是以舒适为优先考虑。

16．如果你不喜欢它，就把它请出你的生活。

17．让大自然母亲滋养自己。

18．别再去讨好每一个人。

19．开始讨好你自己。

20．别和老是对你不满的人在一起。

21．别浪费宝贵的资源：时间、创造能量、感情。

22．滋养友谊。

23．别惧怕自己的热望。

24．放弃期待。

25．品味美丽的事物。

26．有“是”就有“不”。

别担忧：包容才能快乐。

心灵加油站

人生之帆，不论顺风或逆风都要前进。包容自己，才能把犯错与自责的逆风化为成功的推力。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



己所不欲，勿施于人

子贡曾经向孔子请教过这样一个问题：有没有一个原则，是我们终身都应该遵守执行的。孔子说：“己所不欲，勿施于人。”意思是说，自己不愿意忍受的事情，也不要强加给别人去承受。与这个原则相伴随，孔子主张：自己想要达到的目标，也要帮助别人达到；不愿意别人以某种方式对待自己，自己就首先不要用这种方式对待别人。

老百姓遇事常说：“将心比心。”这实际上正是在推行“己所不欲，勿施于人”的“恕道”。

但遗憾的是，世道人心，往往反其道而行之。一般人恰好是自己不想做的事，就想让别人去做；自己不想要的东西，就巴不得卖给别人。相反，自己想做的事，自己钟爱的东西，就不愿意与别人分享。之所以会如此，其基本原因在于凡事都很少为他人着想，而是为自己着想。追根究底，还是自私狭隘之心在作怪。

在一个非洲南部的小国，白人的种族优越感十分强烈，政府实施了非常严苛的“种族隔离”政策，不允许黑人进入白人专用的公共场所。白人也不喜欢与黑人来往，认为他们是低贱的种族，避之唯恐不及。有一个白人妇女，她的“种族歧视”非常严重。

有一天，她在沙滩上享受日光浴，由于过度疲劳，她睡着了。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

当她醒来时，太阳已经下山了。

到了晚餐的时间，她便走进沙滩附近的一家白人聚集的餐馆。

白人妇女推门而入，选了张靠窗的椅子坐下。她坐了很长时间，没有侍者前来招待她。她看着那些侍者都忙着侍候比她来的还迟的顾客，而对她则不屑一顾，顿时怒气满腔，想走向前去责问那些侍者。

当她正准备站起身来时，转头看到了旁边镜中的自己。她看着镜中的自己，眼泪不由夺眶而出，原来她的皮肤被晒黑了。

“种族歧视”由来已久，所谓的“种族优越”也只是某些人的狭隘之心在作怪。其实人与人本无差异，白人妇人用自己的亲身经历品尝了“种族歧视”的恶果。

要做到“己所不欲，勿施于人”，就是将心比心，从对方的立场出发：自己希望怎样生活，就应想到别人也会希望怎样生活；自己不愿意别人怎样对待自己，就不要那样对待别人；自己希望在社会上能站得住、能通达，就也帮助别人站得住、通达。

从自己的内心出发，推及他人，去理解他人，帮助他人。

为什么要如此友善地考虑到其他人呢?

你种下什么，收获的就是什么。

播种一个行动，你会收获一个习惯；播种一个习惯，你会收获一个个性；播种一个个性，你会收获一个命运；播种一个善行，你会收获一个善果；播种一个恶行，你会收获一个恶果。

佛家有云：“善恶自有报。”你不公平地对待别人，将来总有一天别人会将这种不公还于你，如此循环，“冤冤相报何时了”。你所释放出来的每

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

一种思想的后果，都会回报到自己身上。因为你对其他人的所有行为，以及你对其他人的思想，都经自我暗示的原则，而全部记录在你的潜意识中，这些行为和思想的性质会修正自己的个性，而你的个性相当于是一个磁场，把和你个性相近的人或情况吸引到你的身边。

“己所不欲，勿施于人”是人生大哲理，也是中华民族的传统美德。付出一份包容之心，宽恕的不仅是别人，还有自己。

心灵加油站

自己希望怎样生活，就应想到别人也会希望怎样生活；自己不愿意别人怎样对待自己，就不要那样对待别人。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



上善若水，厚德载物

“上善若水，厚德载物”，作为中华美德的一种概括，这两句话历来成为仁人志士崇尚的最高道德境界。

“上善若水”语出老子《道德经》第八章：“上善若水。水善利万物而不争，处众人之所恶，故几于道。”这句话中的关键词“道”是老子哲学的核心，是天地万物遵循的自然法则，“几于道”的“几”是“非常接近、达到、符合”的意思，可以理解成“达到、符合自然法则”。而“几于道”又与前面的“上善”（最美好的品格）前后呼应。整句话的意思是：最美好的品格、高尚的情操，应像水一样。水滋养万物、造福万物却与世无争；水总是处于人们所不愿处的地方，洁身自好，故达到美好境界，符合自然法则。

为什么我们的祖先说水是“上善”，将水作为最受尊崇的美好品格的典范，倡导人们效仿呢?

孔子说：水有完美的品德，因它长流不息，能滋养一切生物，好像有德；流必向下，不倒流，或方或长，遵循自然规律，好像有义；浩大无尽，好像有道；流向几百丈山涧毫无畏惧，好像有勇；安放没有高低不平，好像守法度；量见多少，不用削刮（不会隐瞒正确的观点，违心地趋附别人），好像正直；无孔不入，好像明察；发源必自西（归宿必处东），好像立志；取出取入，万物就此洗涤洁净，又好像善于变化。水有这些好德行，所以君子遇水必观（观察、体会、感悟、效仿）。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

“厚德载物”一语出自《易经》，原文是：“地势坤，君子以厚德载物。”易辞云：“坤厚载物，德合无疆。”意思是说：大地以宽广深厚承载万物，故能以好的品行造福万物，无所不包容。“君子以厚德载物”这句与前一句紧密联系，用大地的宽广厚实来比喻人的胸怀气魄。意思是说，君子应像大地一样以宽广深厚的好品行来承载万物、包容万物、滋养万物、造福万物。这句话与“天行健，君子以自强不息”相对应，告诫君子不但要有与众不同的济世才能，还要有高尚的品德，具有造福万众的奉献精神。也就是强调有才有德、德才兼备。由此可见，“天行健，君子以自强不息”表现了中华民族顽强进取、蓬勃向上的精神风貌；“地势坤，君子以厚德载物”则展示了中华民族胸怀宽广、无私奉献的高尚品格。

由此而感叹：我们的老祖先用“上善若水，厚德载物”之美德作为自己立身处世的准则，像水一样，以自己宽广深厚的胸怀、美好的品行来承载万物、包容万物、滋养万物、造福万物，思想境界是多么崇高。难怪他们能够在与大自然抗争的遥远岁月，一次又一次从“山穷水复疑无路”的困境中走出，一次又一次从险象环生的民族生存竞争中生还。他们自强不息，生息繁衍，由弱到强，发展壮大，以其世界上独一无二的五千年文明延续，为他们的子孙后代在亚洲开创了一大片美丽富饶的生存空间。

“上善若水，厚德载物”。正是因为有如此美德赋予了中华民族柔中带刚，坚不可摧的强大生命力，包容之心也成为深植中华大地的一种民族灵魂。

“上善若水，厚德栽物”是必须经过艰苦的修身养性才能得到。因为要做到宽容，那就应该既包容善美，也包容污垢。但是后者对很多人来说不可想象，因为在人们的印象中，污垢只能是被消灭掉。但是，如果世界是善恶分明的话，那就根本不会有这么多是非了。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

读过莎士比亚《威尼斯商人》的读者，可能对里面那位高利贷商人夏洛克记忆犹新。在文人笔下，犹太人被丑化成了一个充满仇恨、有仇必报的民族。其实，这是对犹太人的一种曲解。长期以来，犹太人惨遭迫害乃至屠杀的历史可谓血迹斑斑，却没有写任何一本控诉怨恨的文献典籍，那是因为犹太人大多不会耿耿于怀。

“上善若水，厚德载物”是包容的最高境界，不是压抑内心的厌烦勉强忍耐，而是做到无欲无我。宽容，是那种真智慧的心灵自然而然地显现，没有半点做作和强加，所以老子说“上善若水”，如果一个人能像水那样，含污而不失本色，甘愿居卑地生活，那大概就是圣人了。

有一句话说得好：人类本是四海一家，属于一个整体，所以不能因为自己右手做事的时候割伤了左手，左手就反过来割右手以作报复。只有宽容才能更好地把两只手握在一起，形成拳头。

心灵加油站

最美好的品格、最高尚的情操，应像水一样，以宽广深厚的胸怀、好的品行来承载万物、包容万物、滋养万物、造福万物。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



放大心量，广纳百川

1754年，华盛顿率部下驻防亚历山大，为弗吉尼亚州的议会选举保驾护航。有一个名叫威廉·佩恩的人反对华盛顿所支持的候选人。

一次在公开场合中，华盛顿与佩恩就选举问题展开了激烈争论，并说了一些冒犯佩恩的话。佩恩火冒三丈，并一拳将华盛顿打倒在地。当华盛顿的部下跑上来要教训佩恩时，华盛顿急忙阻止了他们，并劝说他们离开那里。

第二天早上，华盛顿就托人带给佩恩一张便条，约他到一家小酒馆见面。

佩恩以为必有一场决斗，于是做好准备后赶到酒馆。令他惊讶的是，等候他的不是手枪而是美酒。

华盛顿站起身，伸出手迎接他。华盛顿说："佩恩先生，昨天确实是我不对，我不可以那样说，不过你已经采取行动挽回了面子。人非圣贤，孰能无过？如果你认为事情到此可以解决的话，请握住我的手，让我们交个朋友。"

从此以后，佩恩成为了华盛顿的一个狂热支持者。

华盛顿用自己的包容胸襟为自己赢得了一个可以信赖的朋友，更获得了

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

人心。广纳百川万事通。拥有一份包容之心，你的人生道路便不会难走。

台湾作家罗兰说：“宽宏大量是一种美德。它是由修养和自信、同情、仁爱组成的。一个宽宏大量的人快乐必多，烦恼必少。”包容是一种俯瞰的姿势，是一种善与美的投入，它更是一种智慧。这种智慧的源泉来自于文化的修养和思想的明智与深刻。拥有包容之心的人，他一定有一种祥和的心境，这种心境来自于他的阅历和沧桑。如果他的阅历很浅而又未曾经历过任何沧桑，那么他肯定有着一种不争的人生态度和一颗善良仁慈的心。

包容的胸襟，往往包含在谅解之中。要想见到不顺心的事而不发脾气，就必须养成能够原谅他人的缺点和过失的习惯。待人接物，不能过于苛求，“水至清则无鱼，人至察则无徒”，对别人过于苟求，往往使自己跟别人合不来。社会是由各种各样的人组成的，我们总不能要求别人讲话办事都符合自己的标准和要求。真正的包容者，当那些懂事较少、度量较小、修养较浅的人做了得罪自己的事情时，能够宽容他们，谅解他们，不和他们一般见识。从这个意义上说，那些最豁达、最能宽容的人，乃是最善于谅解人、最通达世事人情的人。

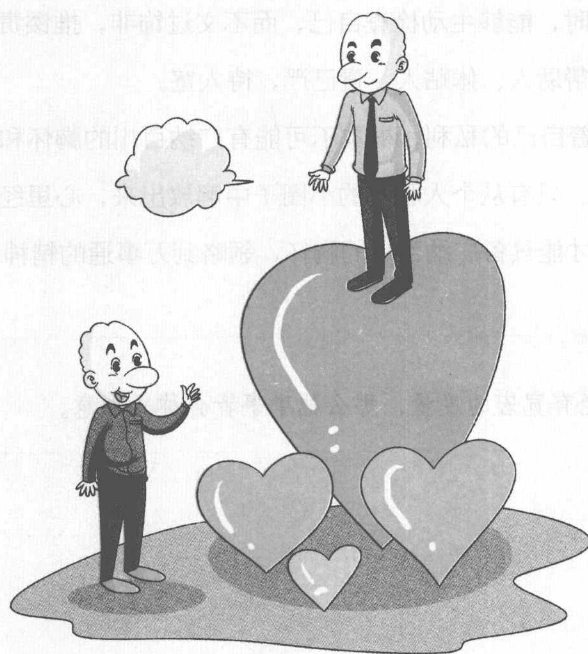
为人处世，首先应当提倡“广纳百川”的胸怀。广纳百川，是一种容人容物的器量。

气量和容人，犹如器之容水，器量大则容水多，器量小则容水少，器漏则上注而下泄，无器者则有水而不容。

气量大的人，容人之量、容物之量也大，能和各种不同性格、不同脾气的人们处得来；能兼容并包，听得进批评自己的话；也能忍辱负重，经得起误会和委屈。

广纳百川万事通。一个人若能有宽宏的度量，那么他事事皆会称心如意。广纳百川，表现为对人、对友能“求同存异”，不以自己的特殊个性或

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



包容是一种俯瞰的姿势，是一种善与美的投入，更是一种智慧。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

癖好责人，唯以事业上的志同道合为交友基础。广纳百川，也表现为能听得进各种不同意见，尤其能认真听取相反的意见。广纳百川，还要能容忍朋友的过失，尤其是当朋友对自己犯有过失时，能不计前嫌，一如既往。广纳百川，更应表现为能够虚心接受批评，一经发现自己的过失，便立即改正；和朋友发生矛盾时，能够主动检查自己，而不文过饰非，推诿责任。大度者，能够关心人、帮助人、体贴人，责己严，待人宽。

眼睛只盯着自己的私利，根本不可能有广纳百川的胸怀和度量。“心底无私天地宽”。只有从个人私利的小圈子中解放出来，心里经常装着更远、更大的目标，才能具备广纳百川的胸怀，领略到万事通的精神境界。

心灵加油站

一个人若能有宽宏的度量，那么他事事皆会称心如意。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



把恩惠记住，把怨恨洗去

阿拉伯著名作家阿里有一次和吉伯、马沙两位朋友一起旅行。3人行经一处山谷时，马沙失足滑落，幸而吉伯拼命拉他，才将他救起。马沙于是在附近的大石头上刻下了：“某年某月某日，吉伯救了马沙一命。”3人继续走了几天，来到一处河边，吉伯跟马沙为了一件小事吵起来，吉伯一气之下打了马沙一耳光。马沙跑到沙滩上写下：“某年某月某日，吉伯打了马沙一耳光。”

当他们旅游回来之后，阿里好奇地问马沙为什么要把吉伯救他的事刻在石上，将吉伯打他的事写在沙滩上？马沙回答：“我永远都感激吉伯救我，至于他打我的事，我会随着沙滩上字迹的消失，而忘得一干二净。”

悲欢离合、嬉笑怒骂，人生总会有各种各样的情感，但这其中有好有坏。我们都想要快乐幸福，抛弃悲伤怨恨。那么，你就学会包容，像马沙一样，将怨恨写在“沙中”，而将恩惠刻在“石头上”吧。

宽容和博爱使人的心灵变得广阔无比，仇恨往往会使人永远处在愤怒和狂暴的阴影里。它不仅会烧伤别人，也会烧伤自己。

如果一个人不能很好地克服仇恨这一弱点，那就好像是在戴着枷锁和脚镣登山，作茧自缚，让自己跌入黑暗和恐怖之中。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

当我们对敌人心怀仇恨时，就是赋予对方更大的力量来压倒我们自己，给他机会控制我们的睡眠、胃口、血压、健康，甚至我们的心情。结果，我们好像是给自己的敌人帮了一个大忙。仇恨伤不了对方一根汗毛，却把自己的日子弄成了炼狱。

《圣经》上说：“充满爱意的粗茶淡饭胜过仇恨的山珍海味。”

猜猜看下面这句话是谁说的：

“如果有个自私的人占了你的便宜，把他从你的朋友名单上除名，但千万不要为仇恨而去报复。一旦你心存报复，对自己的伤害绝对比对别人的大得多。”

这话听起来像是哪位理想主义者说的，其实不然，这段话曾出现在纽约警察局的布告栏里。

人生短短几十年，若是让怨恨充斥，它便会毁掉了我们原本美好的人生；但若宽容，便留一片美好的天地给我们的内心。而别人所给予我们的恩惠，是上帝赐予我们的珍宝，它让我们体会到人生的温暖与美丽，以及善良的魅力。所以，我们不要让怨恨蒙蔽了心，不要丢掉恩惠的温暖，用一颗可纳百川的包容之心，看待过往事过往人：记住恩惠，洗去怨恨。

心灵加油站

我们不要让怨恨蒙蔽了心，不要丢掉恩惠的温暖，用一颗可纳百川的包容之心，看待过往事过往人：记住恩惠，洗去怨恨。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

第十章

平和心态：守住内心的天平

我们在平和的心态中寻找一份希望，驱散心中的阴霾，战胜困难的勇气和信心就会油然而生，我们的心情就会越过眼前的不快而重新变得轻松。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



淡定地对待人生得失

生活中并没有绝对的得与失，所谓的得与失，很大程度取决于你的价值取向。

苦苦地去做根本就不可能办到的事，去苛求自己得不到的东西，只会给自己带来苦恼。

我们必须在纷繁琐碎中学会选择与放弃，“得之我幸，失之我命”，只要努力过，得不到也没有什么可惜，学会该放就放，平和对待得失结果。

平和是智者面对生活的明智选择，只有懂得时时以平和心态正确对待得失的人，才会事事如鱼得水。

放弃了才能重新开始，才有新的机会获得成功。这样的放弃其实是为了得到，是在放弃中开始新一轮的进取，绝不是低层次的三心二意。拿得起，也要放得下；反过来，放得下，才能拿得起。荒漠中的行者知道什么情况下必须扔掉过重的行囊，以减轻负担、保存体力，努力走出困境而求生。该扔的就得扔，连生存都不能保证的坚持是没有意义的。

人生如牌局。如果知道自己摸到的是一手臭牌，就不要再希望这一盘是赢家。在陷进泥潭时，要知道及时爬起来，远远地离开那里。再幽默一点说，在被狗咬了一口时，不要去下决心也咬狗一口；被蚊子咬了后，不要到蚊子法庭去讨回公道。懂得选择与放弃，正确对待得失的人，才是智者。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

三伏天，禅院的草地枯黄了一大片。

“快撒些草籽吧，好难看啊。”徒弟说。

“等天凉了。”师父挥挥手，“随时。”

中秋，师父买了一大包草籽，叫弟子去播种。

秋风突起，草籽飘舞，“不好，许多草籽被吹飞了。”小和尚喊。“没关系，吹去者多半中空，撒下也不会发芽，”师父说，“随性。”

撒完草籽，几只小鸟即来啄食，小和尚又急了。

“没关系，草籽本就多准备了，吃不完，”师父继续翻着经书，“随遇。”

半夜一阵大雨，弟子冲进禅房：“这下完了，草籽被冲走了。”

“冲到哪儿，就在哪儿发芽，”师父正在打坐，眼皮都没有抬，“随缘。”

半个多月过去了，光秃秃的禅院长出青苗，一些未播种之院角也泛出绿意，小和尚高兴得直拍手。

师父站在禅房前，点点头：“随喜。”

一份平常心，看似随意，其实却是看透了外物得失利弊之后的豁然开朗。为什么我们无法拥有平和，却反复振荡于浮躁、得意、狂喜、傲慢、迷茫、不安、沮丧、焦虑、恐惧甚至绝望之间？恐怕是因为当我们对于得失过于执着，被外界奴役了自己的心，参不透人生的真谛。

可能我们还不能完全做到像禅师那样超然的境界，但我们也要在学会放弃中，争取活得洒脱一些。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

古人云：鱼和熊掌不可兼得。如果不是我们应该拥有的，我们就要学会放弃。在人生的旅途中，需要我们放弃的东西很多。几十年的人生旅途，会有山山水水、风风雨雨，有所得也必然有所失。得失之间，该如何取舍？

有些人因为放不下到手的职务、待遇，整天东奔西跑，荒废了正当的工作；有些人因为放不下诱人的钱财，费尽心思，结果常常作茧自缚；有些人因为放不下对权力的占有欲，热衷于溜须拍马、行贿受贿，不惜丢掉人格的尊严，一旦事情败露，后悔莫及。

生命如舟，生命之舟载不动太多的得失计较，要想使之在抵达彼岸时不在中途搁浅或沉没，就必须减轻载重，只取需要的东西，把那些应该放下的欲望之果坚决地去掉。

人生并不完美，总有缺憾。但若正确对待得失，便会得到心的平静与安然。不会放弃，就会变得极端贪婪，结果什么东西都得不到。放弃自己得不到的，让它成为你人生的一段往事。抛开过去的牵绊，你可以更好地活在现在，珍惜你所拥有的，更好地面对明天的人生。学会放弃，可以使你轻装前进，攀登人生更高的山峰。

再往深处想一想，生命是那么的脆弱，战争、疾病、车祸、事故、伤害……每天都有那么多向往阳光和空气的人在无辜地接受死亡，那是一种不得已；而我们能够平安地生活在自己的家园里，享受着家人带来的温暖，我们还有什么理由不懂得惜福，并放弃欲望的横流呢？

生命原本是简单的，很多东西我们要学会放弃，不要抱着“得不到就是最好的”的偏执心理。能够放弃就是一种跨越，当你能够放弃一切，做到简单从容地活着的时候，你就不会再有焦躁、不安、忧虑等负面情绪的困扰。

平和地对待往事，把过去的一切放在身后，也就是卸下身心上的包袱，放弃已经到手的一切，这样才会更好地重新开始新的生活。不要让过去的事

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

情——得到或得不到、拥有或失去的事物——挤占在脑海里，结果使身心负载过重，浪费了精力，影响了事业持续、快速、健康地发展。

失去的不必叹惋，它们在让你失去的同时也给予你很多，这些都是你人生的宝贵财富。你应把它们潜移默化地融化到你的血液里，让它变成一种本能，成为一种习惯，这样更有利于你走向成功。

人生是一个不断放弃、又不断创造的过程。拥有一份正确对待得失的平和之心，这是一种智慧的人生态度。

心灵加油站

人生并不完美，总有缺憾。但若正确对待得失，便会得到心的平静与安然。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



知足常足，知止常止

“人心不足蛇吞象”，这是人的欲望永远不知满足的丑态。要想真正享受人生的乐趣，基本信条就是“知足常足，知止常止”。洪应明说的“谢事当谢于正盛之时，人肯当下休，便当下了，若要寻个歇处，则婚嫁虽完，事亦不少，僧道虽好，心亦不了。”可谓真知灼见。在对待名利、荣辱等问题上，人还是知足一点好。知足了，你就不会遭受耻辱。

放纵欲望，让它主宰你的人生，即使欲望得到满足了，也不是满足，而是一种自我放逐，因为欲望会带来更多、更大的欲望，就像细菌一样繁殖。如果我们为欲望所左右，为欲望的不能满足而受煎熬，那么人生还有什么滋味呢?

《道德经》中说：“知人者智，自知者明；胜人者有力，自胜者强；知足者富，强行者有志；不失其所者久，死而不亡者寿。”它与“知足常足，终身不辱；知止常止，终身不耻”可谓有异曲同工之妙。一个人无论拥有多少财富，权势无论有多高，如果不知满足，就永远生活在争权夺利之中，那种奔波忙碌的情形和穷人并无区别。

但我们很多时候不懂适可而止、知足知止，常常为了“了却君王天下事”，对生前身后的功名也期待颇多。对于前生，我们会埋怨父母没有把我们生养在大富大贵之家；对于后世，总是抱怨儿孙不能个个如龙似凤。但我们更多的不满足还是来自于自身。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

欲望的驱使，幻想的冲动，不切合实际的索取，让我们失去平和，不能知足。如果把不知足归结为人类后天的变异，这有失公允。其实，不知足是一种最原始的心理需求，知足则是一种理性思维后的达观与超脱。

曾读过一个贪心人的故事，说是一个大臣向皇帝请求要块封地。皇帝很慷慨，说你从这儿向西走，做一个标记，只要你能在太阳落山之前走回来，从这儿到那个标记之间的地都是你的了。太阳落山了，地主没有走回来——因为走得太远，他累死在路上。

贪婪是条不归路，是因为贪。

贪不只限于金钱，对于事物的过于执着，皆可谓贪。贪于钱，是最浅显直白的贪。但更多的贪，隐于内心。执着事业，是一份上进心，但过于执着，便是野心；执着于爱情，是一份爱恋心，过于执着，则便成占有欲；执着于兴趣，是一份好奇心，过于执着，就成了偏执心。

这些贪，都源于不知足，不能对欲望做到伸缩自如，而被欲望所主宰。

谁说喜欢一样东西就一定要得到它？为了得到他喜欢的东西，殚精竭虑，费尽心机，更有甚者可能会不择手段，以致走向极端。这样的得到便是失去。也许他得到了他喜欢的东西，但是在他追逐的过程中，失去的东西也无法计算，他付出的代价是其得到的东西所无法弥补的。为了强求一样东西而令自己的身心都疲惫不堪，是很不划算的。有些东西是“只可远观而不可近瞧”的，在欲望的美饰下，它变得无限美好，一旦你得到了它，日子一久，你可能会发现其实它并不如原本想象中的那么好。如果你再发现你失去的和放弃的东西更珍贵的时候，你一定会懊恼不已。

知足才能常乐，不想占有，就不会有太多的不平之路让你辗转难眠。所以，无论是喜欢一样东西也好，喜欢一个位置也罢，与其让自己负累，不如轻松地面对，即使有一天放弃或者离开，你也学会了平静。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

“知足”智在“知不可行而不行”，“不知足”慧在“可行而必行之”。在知足与不知足之间要把握一个度。若知不行而勉为其难，势必劳而无功；若知可行而不行，这就是堕落和懈怠。度就是分寸，是智慧，更是水平——只有在合适温度的条件下，树木才会发芽。

《老子》也说：“知足之足，常足矣。”大则忧国忧民、感时忧愤，小则忧家忧己，往往都是忧多于喜，要说服别人或自己还就得这样想。人往高处走，水往低处流，谁不想生活、工作条件好些，精神安逸些？想归想，未必都能一一满足，在各种理想、愿望，甚至连小小的打算都未能成为现实的时候，你就要学会承认和接受现实，珍惜你所拥有的，学会知足知止，让自己变得平和安宁。

心灵加油站

在对待名利、荣辱等问题上，人还是知足一点好。知足了，你就不会遭受耻辱。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



没有鞋穿，至少脚还在

听说过这样一句话："在这个世界上，你是自己最好的朋友，你也可以成为自己最大的敌人。"当你接受自己、热爱自己时，你的心里就充满了阳光；而当你排斥自己、讨厌自己时，你的心灵就会冰雪覆盖。你要知道，即使微不足道的一点烦恼也可以染黑你的整个生活。

据说，有一个富翁，为了教每天精神不振的孩子知福惜福，便让他到当地最贫穷的村落住了一个月。一个月后，孩子精神饱满地回家了，脸上并没有带着"下放"的不悦，让富爸爸感到不可思议。爸爸想要知道孩子有何领悟，问儿子："怎样？现在你知道，不是每个人都能像我们过得这么好吧？"

儿子说："是的，他们过的日子比我们还好。因为，我们晚上只有灯，他们却有满天星空；我们必须花钱才买得到食物，他们吃的却是自己的土地上栽种的免费粮食。

"我们只有一个小花园，对他们来说到处都是花园。

"我们听到的都是噪音，他们听到的都是自然音乐。

"我们工作时神经紧绷，他们一边工作一边大声唱歌。

"我们要管理佣人、管理员工，他们只要管好自己。

"我们要关在房子里吹冷气，他们在树下乘凉。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

"我们担心有人来偷钱，他们没什么好担心的。

"我们老是嫌菜不好，他们有东西吃就很开心。

"我们常常失眠，他们睡得好安稳。"

"所以，谢谢你，爸爸。你让我知道，我们可以过得那么好。"

很多刚刚踏入社会的年轻人，无论思想还是为人处世，都有很多不成熟的地方，却又敏感异常，他们希望事事做到完美，人人都能赞许他。但当这种想法不能实现时，他们就很轻易地陷入不如意的境地，觉得自己是全世界最倒霉的人了。

也许，你并不确切地了解自己幸运与否。没关系，这儿有一份专家们的"全球报告"，来细细地对照一下吧：

如果我们将全世界的人口压缩成一个100人的村庄，那么这个村庄将有：

57名亚洲人，21名欧洲人，14名美洲人和大洋洲人，8名非洲人；52名女人和48名男人；30名白人和70名非基督教徒；89名异性恋和11名同性恋。

6人拥有全村财富的89%，而这6人均来自美国；80人住房条件不好；70人为文盲；50人营养不良；1人正在死亡；1人正在出生；1人拥有电脑；1人（对，只有一人）拥有大学文凭。

如果我们从这种压缩的角度来认识世界，我们就能发现：

假如你的冰箱里有食物可吃，身上有衣可穿，有房可住，有床可睡，那么你比世界上75%的人更富有。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

假如你在银行有存款，钱包里有现钞，口袋里有零钱，那么你属于世界上8%最幸运的人。

假如你父母双全没有离异，那你就是很稀有的地球人。

假如你今天早晨起床时身体健康，没有疾病，那么你比其他几千万人都幸运，他们甚至看不到下周的太阳。

假如你从未尝试过战争的危险、牢狱的孤独、酷刑的折磨和饥饿的煎熬，那么你的处境比其他5亿人更好。

假如你能随便进出教堂或寺庙而没有任何被恐吓、强暴和杀害的危险，那么你比其他30亿人更有运气。

假如你读了以上的文字，说明你就不属于20亿文盲中的一员，他们每天都在为不识字而痛苦……

看吧，我们原来这么幸运。只要肯用心去面对，用心去体会，我们当下拥有的就足以令我们幸福一生了。

学会豁达一些，在盯着他人财富的同时，也细细清点一下自己的所有，你会发觉，自己的运气其实一点都不差。

心灵加油站

只要肯用心去面对，用心去体会，我们当下拥有的就足以令我们幸福一生了。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



平和的“糊涂经”

“扬州八怪”之一的郑板桥，最为著名的言论莫过于“难得糊涂”四个字。

据说，“难得糊涂”四个字是在山东莱州的云峰山写的。有一年郑板桥专程到此地观郑文公碑，流连忘返，天黑了，不得已借宿于山间茅屋。屋主为一鹤发老翁，自命“糊涂老人”，出语不俗。他的室中陈列了一块方桌般大小的砚台，石质细腻，镂刻精良，非常罕见。郑板桥对其十分叹赏。老人请郑板桥题字以便刻于砚背。郑板桥认为老人必有来历，便题写了“难得糊涂”四字，用了“康熙秀才雍正举人乾隆进士”的方印。

因砚台尚有许多空白，郑板桥建议老先生写一段跋语。老人便写了“得美石难，得顽石尤难，由美石而转入顽石更难。美于中，顽于外，藏野人之庐，不入宝贵之门也。”他用了一块方印，印上的字是“院试第一，乡试第二，殿试第三”。郑板桥一看大惊，知道老人是一位隐退的官员。有感于糊涂老人的命名，见砚背上还有空隙，郑板桥便也补写了一段话：“聪明难，糊涂尤难，由聪明而转入糊涂更难。放一着，退一步，当下安心，非图后来报也。”

一段佳话，一段趣谈，也成就了一种智慧——糊涂经。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

我们无论处于何时何地，都会遇到各种各样的人，都会与各种各样的人相交相处。在人际关系中，难免会出现磕磕碰碰，难免会发生问题。有人说：只要是有人的地方，就会有争斗，就会有弱肉强食。话虽然有些偏激，但亦不无道理。

你要与人和平相处，要拥有一个良好的人际关系网和前途，你就需要一本糊涂经。所谓糊涂经就是外表糊涂、内心清明的“大智若愚”。

所谓糊涂，就是：不用想太多，不用想后果。纠缠于思考是人生的负担、枷锁。看重的不是结果，而是过程。

糊涂的人往往更快乐，幸福会追着他们走，他们不必费尽心机争取，可以随意享受阳光的热情。

太过理性的人则是追着幸福跑，用尽全力也抓不住飘忽不定、转瞬即逝的幸福。

可笑的追逐，就如无声的宣判，如终审不能上诉。人生就是这么无奈，没有选择的权利，只有顺从。

我们大多数人处在痛苦之中，生命里充满矛盾与挣扎，在放与不放间徘徊、流连。

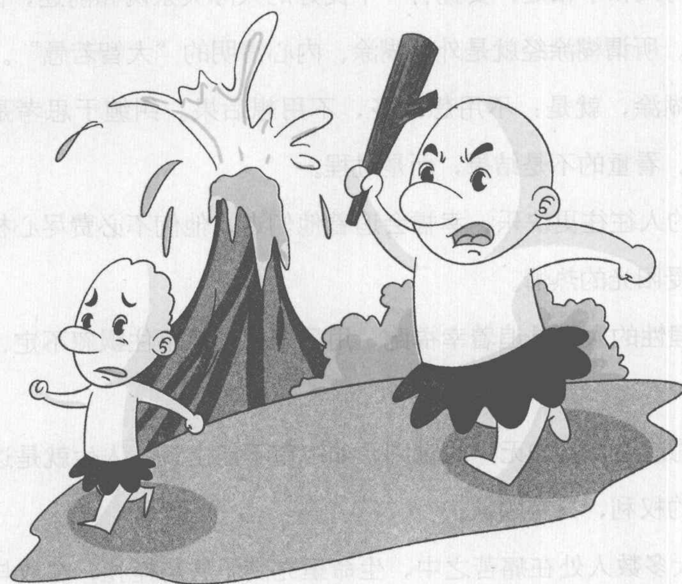
不要太过理性，糊涂一番又何妨？想得开，放得下，朝前看，从而才能从琐事的纠缠中超脱出来。假如对生活中发生的每件事都寻根究底，去问一个为什么，那实在既无好处，又无必要，而且败坏了生活的诗意。

参透这本“糊涂经”，就要懂得“吃亏是福”。

“吃亏是福”的信奉者，同时也一定是一个“和平主义”的信仰者。林语堂在《生活的艺术》中对所谓“和平主义者”这样写道：

“中国和平主义的根源，就是能忍耐暂时的失败，静待时机，相信在万物的体系中，在大自然动力和反动力的规律运行之上，没有一个人能永远占

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



只要是有人的地方，就会有争斗，就会有弱肉强食。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

着便宜，也没有一个人永远做‘傻子’。”

大智若愚，唯有其“若愚”，才显其“大智”本色。其中的“若”这个字在这里很重要，是“像”的意思，而不是“是”的意义。

将“智”深埋内心中，面对过于复杂的世事，简单做人，简单做事，将复杂抽出生命。

“难得糊涂”是心理环境免遭侵蚀的保护膜。在一些非原则性的问题上“糊涂”一下，无疑能提高心理承受力，避免不必要的精神痛楚和心理困惑。有这层保护膜，会使你处乱不惊，遇烦不忧，以恬淡平和的心境对待各种生活中的紧张事件。

培养自己适应各种环境的能力，遇事总能满足，烦恼就少，心理压力就小。生老病死，天灾人祸都会不期而至，用难得糊涂的随遇而安之法去对待生活，你将拥有一片宁静、清新的心灵天地。

聪明的人能从吃亏中学到智慧，悟透人生。这是中国哲人所总结出来的一种人生观——它包括了愚笨者的智慧、柔弱者的力量、领略了生命含义的旷达和由吃亏退隐而带来的安稳与宁静。

这本“糊涂经”是一种平和超然的心态，是一种人生智慧的哲学。

一种经历。“难得糊涂”是有饱经风霜、人生坎坷的人才能深得的真谛。

一种境界。“难得糊涂”是心中有大目标的人生，对枝节杂碎不屑一顾，只着眼大方向，为全局负责，能做中流砥柱。

一种资格。“难得糊涂”是淡泊名利、宁静致远，以平常之心、平静之心对待人生，泰然安详。

一种智慧。“难得糊涂”是在纷繁变幻的世道中，能看透事物、看破人性，能知人间风云变幻、处事轻重缓急，能以四两拨千斤。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

一种气度。“难得糊涂”是超凡脱俗、胸襟坦荡、气宇轩昂、洒脱不羁、包容万象。

心灵加油站

培养自己适应各种环境的能力，遇事总能满足，烦恼就少，心理压力就小。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



非淡泊无以明志，非宁静无以致远

“夫君子之行：静以修身，俭以养德。非淡泊无以明志，非宁静无以致远。夫学须静也，才须学也。非学无以广才，非静无以成学。淫慢则不能研精，险躁则不能理性。年与时驰，意与日去，遂成枯落，多不接世。悲守穷庐，将复何及！”诸葛亮毕生智慧都倾注于此《诫子篇》中。

“非淡泊无以明志，非宁静无以致远。”时隔千年，历史的人和事早随时间远逝，然而默诵这一句，仍然感到清新澄澈，洗净心灵。遥想诸葛孔明当年在草庐之中，必定经常久久地默对这一句话，领会着人生的真谛。

孔明躬耕南阳，心忧天下。于清风明月中读史，在竹林泉石旁对弈，日观风云变幻，夜察星斗转移，不问名利，不求闻达，胸中的傲然之志和济世之才已经在那青山绿水间浑然成就，当他离开卧龙岗时，嘱咐仆人切勿荒废农事，此去若大业能成，那时将回来继续享受这田园之乐。这一去，矢志不渝，鞠躬尽瘁，死而后已。作为蜀国丞相，他未留下一分私财，赢得生前身后名，“淡泊以明志，宁静以致远”。

“淡泊明志”，重在养德；“宁静致远”，重在修身治学。“夫学须静也，才须学也”是求学的道理，心境要宁静才能求学，才能也要靠学问来培养。“淫慢则不能研精”，淫就是过分，慢就是自以为是。如果主观性太强，求学问就不能研精。“险躁则不能理性”，为什么用“险躁”？人做事情，都喜欢占便宜走捷径，走捷径就会行险侥幸，这是最容易犯的毛病。尤

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

其是年轻人，如果暴躁、浮躁，就不能理性地处理问题。“年与时驰，意与日去”，是说年龄跟着时间过去了，人的思想又跟着年龄在变。“遂成枯落，多不接世。悲守穷庐，将复何及！”少年不努力，等到中年后悔，已是后悔莫及了。

两句话，千重意。诸葛亮不仅是在谈求学，更侧重于劝诫后人如何做人。做人是要切诫浮躁、虚荣和碌碌无为的，是要珍惜时光、守住内心的宁静的，也是要淡泊地对待世上的一切诱惑的。

适当的物质追求也是天经地义、无可厚非的。即使是功名利禄，只要是付出所得，似乎也应受之无愧。但若对于这些东西的需求变成无止境的追求，并以此作为人格追求、价值追求，必然会人心不足蛇吞象。人生没有绝对的公平。面对不公，我们不能愤恨，也不可耿耿于怀、伤心劳神而穷追不放，甚至于放肆撒泼。这样既无面子，又不宜养生。

过重的名利心易使人利令智昏，计较眼前得失，甚至违背道德、伤天害理，这些都会对树立平和心态产生不良影响。古人说：“君子坦荡荡，小人长戚戚。”还说：“君子爱财，取之有道。”这“道”就是人间正道，遵循它才能走上成功的坦途。

人生在世，种瓜得瓜，种豆得豆。追求功名利禄的人，整天考虑的是他人对自己如何评价，必然活得累。自觉追求淡然恬静的人，自然是荣辱毁誉不上心，按照自己的原则做人，做个古人所说的“没事汉，清闲人”。

“没事汉，清闲人”不是无所事事、游手好闲者，而是精神自由和平和的人。心的自由是宝贵财富。诚如卢梭所说：“在所有的一切财富中，最为可贵的不是权威而是自由，真正自由的人，只想他能够得到的东西，只做他喜欢做的事情。”“放弃自己的自由，就是放弃自己做人的资格，放弃人的权利，甚至于放弃自己的义务。”

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

放开名利追逐，学会宁静淡泊，才会拥有一种平和心态。

平和就是欲望与幸福之间的桥梁。当你知足、不贪和淡然对待人间的欲望时，你就会感到心静如水，感到快乐。平和需要正确对待人的欲望。一方面，要看到人有欲望是天经地义的事；另一方面，要看到欲望必须合乎自己的处境和地位，不为过分追求不切实际的欲望而苦恼。

我们不妨学会淡泊，学会宁静，对名利顺其自然。要相信：正当的付出终将会得到回报。“我不能选择那最好的，让那最好的选择我吧。”泰戈尔的名言使人深思。

淡泊是傲岸，淡泊也蕴涵着深意。淡看世俗，淡看名利，无欲无求，也无所羁绊。心中无尘杂，志向才能明晰和坚定，不会被贪念侵蚀、被虚荣蒙蔽。宁静是心灵的洁净，宁静是一种禅意。心中宁静，就不会困于喧嚣的市井，不会被流言飞语扰乱心智。心中宁静，意味着能静下心来思考，人因思考而得到灵魂的自由和永恒。淡泊与宁静，这是同一种境界。江水澄澈千里，在平淡中执着地奔流；群山巍峨千年，在静默中恒久地伫立。自然早已将这种境界展现给我们，如同日夜更迭、季节流转，如同清泉流淌、松涛起伏，一切在淡然之中，一切在平静之中。没有欲望和杂念，一切都是和谐美好而且生生不息。这就是智慧，一种大智慧。如果人能悟到淡泊宁静的真谛，就不会再被生活逼迫，不会再因人事而精疲力竭。“行到水穷处，坐看云起时”，淡泊宁静之中，人生成就伸手便得，淡而愈浓，近而愈远。淡泊宁静，是人生大境界，心无外物，一片清明，而不再是糊涂和慌乱中的一时梦幻。

对于现代社会来说，变化频仍，丰富多彩，能在各种变化和诱惑中保持平静的心态，不受物质和美色影响，坚定不移地去努力，甘于寂寞，保持清静圆满心态，这就是“淡泊以明志，宁静以致远”。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

太多的诱惑，给了人们太多的欲望。一个人需要以清醒的心智和从容的步履走过岁月，他的精神中必定不能缺少淡泊。

尽管我们知道生活中有许多无奈和烦恼，然而，只要我们拥有一份淡泊之心，坦然自若地去追求属于自己的真实，就能做到宠亦泰然，辱亦淡然。

有了这份淡泊宁静的处世心态，你就会在简简单单的生活中快乐地生活，大可不必为了争夺一个职位而彻夜不眠，大可不必为一次钱财得失而寝食难安。在平日忙碌而充实的生活中，你忙你便有所收获；你虽平凡但你乐在其中；你斗室而居，但衣食自足；你渺小如一棵草，你平凡如一朵花，但你同样可以骄傲。玫瑰虽浓郁，却抵不过幽兰的隽永！

也许，你没有崇高的成就地位让人瞩目，没有万贯的财富受人垂涎，但若能淡泊明志、宁静致远，这便是人生难得的幸福了。

心灵加油站

过重的名利心易使人利令智昏，计较眼前得失，甚至违背道德、伤天害理，这些都会对树立平和心态产生不良影响。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



守住内心的天平

现代人的心态越来越浮躁，终日钻营求取，把自己弄得狼狈不堪，现在是该让心态回归平和的时候了。

要守住内心的天平，就要平衡你太过算计得失的内心。

平衡其实就像走钢丝的杂技演员，手中往往离不开一把伞，那是为了稳定重心，不至于摔落地面。对人生而言，其平衡的度无非就是把握住不偏向某种极端的方向，使自己的人生目标有一个正确的航向或支点。

人，若太过注重自己，就会有种飘飘然然的感觉，忘乎所以，最容易失去自己的本性。如有的人在自己心愿未遂之前，言行举止非常谦恭；一旦爬上一个连自己也没想到的位置，上面有人赏识，下面又有一批人捧着，往往就会头脑发热了，觉得自己本事大了，了不起了，走路昂头挺胸，说话拖着长音，遇到熟人要等着别人主动打招呼，面对下属摆出一副官腔官调、不苟言笑的面孔，出门要乘好车，吃饭要有人陪同，住宿要开最好的房间。时间一长，这种人就会成为生活的蛀虫，从而失去了生活的准则与平衡点。

平衡不是简单的半斤对八两，不是各打五十板；平衡是社会和人生中的一根杠杆、一块基石，是一门学问、一门艺术，是每个社会成员和家庭成员特殊的、不可或缺的素质和能力。

人，不可自己瞧不起自己。自己都看不起自己，谁又肯拿你当回事呢？但也不可把自己看得太重，如果不分时候、不分场合都觉得自己高人一等，

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

而要别人如众星捧月似的把自己捧着，这样的人，在生活中也是不受欢迎的。

在太极八卦中，最讲究阴阳相和，动静皆宜。而所谓的动，是行动的奋进；静，则是内心的平衡。

所以，人在行动的时候，往往会被认为很有力量，但其实人在思想的时候最有力量。

静不下来，是因为无法守住内心的天平。处变不惊，你才能静下来。孔子说：迅雷烈风，必然使人变色。世界震动，许多人必然恐惧，如果因恐惧而戒备，后来就会幸福。当灾难来临，恐惧万分，但过后就忘记，谈笑自若，不知警惕，这样没有好处，将来要吃大亏。只有平时戒备的人，当突然遭到震惊时，才不至于不知所措。

静对周围发生的一切，有足够的思想准备，要知道发生的一切对你没有什么影响；即使有影响，你也有能力应付。这样，你才能静下来。

过去发生的事情，曾经使你夜不能寐、惊恐万状，但你已经有了经验了，再次发生这样的事情，你就能安静如初。你经历了打击，经历了磨难，经历了别人的整治，以后你重新面对这一切的时候，内心也会平静如水。毛泽东说过，“不管风吹浪打，胜似闲庭信步”。这就是静的最高境界。

江河奔腾，虽然能够百川汇海，然而，如果每一条江河都宣泄无度，就会泛滥成灾。民情沸腾，虽然能够百业兴旺，然而，如果每一个人都狂热无度，就会歇斯底里。群芳尽绽，虽然能够春光娇娆，然而，如果每一朵花都争奇斗艳，繁荣的背后已经隐藏着衰败。进而不急，动而不躁，张而不露，才是动的极致，也是静的基础。

生活不安定，思想不安定，周围就会缺少关照的人，心里一定很悲戚，这个时候，情绪容易激动，千万要坚守正道，小心行事。如果行为不安定

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

了，那就要有一个固定的住所，先把身安定，然后安定心灵。如果心灵不安定了，那就要出游，要在山水间守住内心的天平。

心灵加油站

平衡是社会和人生中的一根杠杆、一块基石，是一门学问、一门艺术，是每个社会成员和家庭成员特殊的、不可或缺的素质和能力。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

后 记

一本著作的完成需要许多人的默默奉献，闪耀的是集体的智慧。其中铭刻着许多艰辛的付出，凝结着许多辛勤的劳动和汗水。

本书在策划和写作过程中，得到了许多同行的关怀与帮助，及许多老师的大力支持，在此向他们致以诚挚的谢意：于海英、张保文、齐艳杰、张艳芬、赵广娜、王艳明、梁素娟、曹博、王杰、王鹏、何瑞欣、周珊、慈艳丽、李文静、刘健、程仕才、李彦岐、李静、宋洁心、黄亚男、李猛、黄克琼、魏清素、李良婷、武敬敏、黄梦溪、张晓静、李娜、李佳、李倩、杨英、徐娜、赵一、王艳、聂小晴、蔡亚兰、淡佳庆、黄薇、黄晓林、李伟军、齐红霞、李惠、欧俊、姜波、史慧莉、闫晗、焦亮、秦凤超、常娟、闫瑞娟、曹徐学、廖春红、杨云鹏等。

阅读是一种享受，写作这样一本书的过程更是一种享受。在享受之余，我们心中也充满了感恩。因为在写作过程中，我们不仅得到同行的帮助，还借鉴了其他人智慧的精华。相信你们劳动的价值不会磨灭，因为它给读者朋友们带来了宝贵的精神财富。

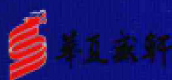
全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net





完满的人生
从塑造心态开始

生活中，我们难免会身处困境，难免会失望低落。积极的心态能让人充满希望，充满斗志，不妥协，不放弃；而消极的心态则会放大所有的苦难，即便前方只是一块小小的石头，也会让人觉得是灭顶之灾，从而望而却步。这两种心态虽然只是一念之差，但很可能会带来完全相反的结局——一个成功，一个失败。希望广大青少年阅读本书之后，能够树立一个健康、良好、积极的心态，为未来的成功打下一个坚实的基础。

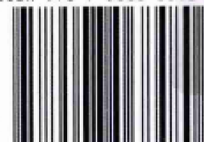


总 策 划：杨 政 万兴明
执行策划：李 颖 陈文龙
责任编辑：陈文龙





上架建议◎青少年·心理励志
ISBN 978-7-5080-6848-0



定价：25.00元